

TX  
167  
D489

---

---

DEVELOPPEMENT  
DU  
**- Programme -**  
**d'Enseignement Ménager**  
POUR LA  
5ième et 6ième Année

---

---

SOM

BOIS

# ENSEIGNEMENT MENAGER

6ième ANNÉE

OCTOBRE

SOMMAIRE

Tenue de la maison.	Entretien des meubles en bois blanc.
Coupe et confection.	Prise des mesures du cache-corset, en faire le tracé.
	Etude des différents genres de couture en usage dans la confection (cours d'ouvrage.)
	Théorie. Conserves.
	Pratique. Marinade de tomates vertes. Conserves de pêches et de poires.
Art culinaire.	Théorie. Aliments en général: I. Définition.—II. Composition.—III. Classification. — IV. Rôle dans l'organisme.—V. Digestion et assimilation.
	Pratique. Dîner : Soupe aux pois verts. Beuf à la mode. Pommes de terre en purée. Bananes aux amandes.

— DEVELOPPEMENT —

## ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS BLANC, EN BOIS VERNI, EN BOIS PEINT.

BOIS BLANC

{ Laver à l'eau bouillante additionnée de soude.  
Frotter avec une pâte composée de savon mou et de sable fin. Rincer et laisser sécher. S'il s'agit de tables on leur donnera un beau fini blanc en les frottant avec de la craie pilée, lorsqu'elles seront bien sèches.

BOIS VERNI	{ Se servir d'un mélange à parties égales d'huile d'olive, d'huile de lin et d'alcool. Appliquer la préparation en frottant légèrement avec une flanelle. Assécher avec un coton doux.
BOIS PEINT	{ Laver à l'eau de son préparée quelques jours à l'avance. Si on emploie le savon de soude, ne pas l'appliquer directement sur la peinture. On enduit l'endroit du linge, de savon ; au moment de frotter le meuble, on retourne le tissu à l'envers. Rincer à l'eau claire. Assécher avec un linge doux. On lave en commençant par le haut ; on rince en commençant par le bas.

## COUPE ET CONFECTION.

### I. — PRISE DES MESURES DU CACHE-CORSET, EN FAIRE LE TRACE (Voir page 24 "Éléments de Coupe".)

### II. — ÉTUDE DES DIFFÉRENTS GENRES DE COUTURE EN USAGE DANS LA CONFECTION ET LE RACCOMMODAGE.

Nous avons déjà vu en 4e année, page 3, la théorie des différents points de couture : *Point devant, point arrière, point de piqûre, point d'ourlet ou de côté, point de surjet, surfil*. A la page 11, nous avons indiqué la manière de faire *une boutonnière*. A la page 40, nous avons fait connaître les *qualités d'une bonne couture et le secret pour coudre vite et bien*. Nous n'insisterons pas davantage sur ces théories ; mais il nous semble utile, avant d'aller plus loin, de dire un mot : 1o *de l'utilité de la couture*, 2o *du matériel nécessaire à toute couturière*, 3o *de la tenue de la personne qui coud*, 4o *de la marche à suivre dans l'étude de la couture*.

**UTILITÉ DE LA COUTURE.** La plupart des jeunes filles qui liront ces lignes se diront peut-être que ces détails de couture sont bien superflus, aujourd'hui surtout que la machine remplace si avantageusement le travail à la main.

Nous nous empressons de leur répondre que la couture est la base de tous les travaux à l'aiguille, qu'une main qui exécute bien les différents genres de couture surmonte aisément les difficultés que présente n'importe quel ouvrage d'agrément.

La jeune fille riche ou pauvre doit tenir à honneur de savoir coudre. Elle doit être capable de confectionner elle-même la plupart de ses vêtements. Si la tentation nous vient sur ce point, rappelons-nous *MARIE-ANTOINETTE* dans sa prison, partageant ses journées entre la prière et les travaux à l'aiguille.

En plus, il y a des économies à réaliser sur les vêtements. La toilette d'une femme ne coûte pas cher, quand cette femme sai-

acheter à propos et confectionner elle-même son linge, ses vêtements et ses chapeaux.

Louons ici, en passant, nos *jeunes filles des temps modernes* qui, quoi qu'on en dise, savent se faire une élégante toilette avec quelques écheveaux de laine et deux aiguilles à tricoter.

Au contraire la toilette est ruineuse quand il faut avoir sans cesse recours à la couturière. Qui sait si les fréquentes visites de MADAME chez la modiste, ne finiront pas par décourager le pauvre mari qui verra avec regret, que ses sueurs ne suffisent même pas pour emplumer à chaque saison *son oiseau* !

**MATERIEL.** — Les objets nécessaires à la couturière sont des aiguilles, un dé, des ciseaux, des épingles, du fil, une pelote pour les aiguilles et les épingles, du coton, quelques bobines pour enrouler le fil, un ruban métrique, des roulettes à patrons et une corbeille à ouvrage.

**MAINTIEN.** — Quel que soit le genre d'ouvrage, il faut soigner le maintien. Il n'existe aucun genre de couture, ni de broderie, obligeant à se tenir mal.

La hauteur de la chaise doit être proportionnée à la taille de la personne ainsi qu'à la table. Les bras doivent tenir l'ouvrage à une hauteur suffisante, de manière que la tête ne soit que légèrement inclinée en avant. L'ouvrage ne doit jamais être fixé au genou ; la position du corps serait alors disgracieuse et peu hygiénique.

L'ouvrage se tient de la main gauche, entre le pouce et l'index ; on laisse tomber l'étoffe sur trois doigts et on la tient un peu serrée, entre l'annulaire et l'auriculaire. On écarte un peu le majeur de l'index de manière à ce que l'étoffe soit tendue horizontalement sur une largeur de 1 pouce. L'aiguille est tenue entre le pouce et la dernière phalange de l'index ; elle est poussée par le majeur qui est protégé par un dé. Le petit doigt éloigne le fil et l'empêche de se nouer.

**MARCHE A SUIVRE.** — Les travaux à l'aiguille doivent être appris avec ordre et méthode. Il faut commencer par exécuter parfaitement les points fondamentaux de la couture : 1<sup>o</sup> Le point glissé ou devant. 2<sup>o</sup> Le point arrière. 3<sup>o</sup> Le point de côté (ourlet et surjet).

Quand la main déliée exécute bien ces différents points et peut en faire l'application pratique sur n'importe quelle pièce de lingerie, on peut passer de là aux points d'ornement : point de croix, d'étoile, de feston, plumetis, sablé, de poste, etc., etc.

Le cours de couture, outre la broderie, se partage encore en deux sections : la confection proprement dite et le raccommodage.

**CONFECTION PROPREMENT DITE.** — Pour la confection on fait usage de la couture double ou anglaise, de la couture rabattue et de la couture bordée. N'oublions pas les boutonnères....

**COUTURE DOUBLE OU ANGLAISE.**— On réunit d'abord les deux étoffes à l'enroît par des points *devant*, ou à la machine—on retourne ensuite l'étoffe, et on fait à l'envers une seconde couture à points devant, qui enferme la première.

**LA COUTURE RABATTUE.**— Elle se fait à l'envers. On réunit les deux lisières—l'une doit être laissée plus large que l'autre puisqu'elle doit être repliée—par des points *devant*, ou à la machine. On replie alors sur elle-même la lisière laissée plus large et on assujettit ce pli au moyen de points *de côté*, tout comme pour un ourlet.

**LA COUTURE DITE BORDEE** s'emploie surtout dans la confection des manteaux et des paletots. Avant de réunir les lisières on les borde tout simplement avec un biais de soie, de satin ou de coton, pour les empêcher de s'effiloche.

Faire une belle et bonne boutonnière n'est pas chose facile, disent d'un commun accord toutes les petites filles qui apprennent la couture. Après maints exercices, elles constatent qu'elles n'ont pas réussi à réaliser toutes les qualités d'une bonne boutonnière, laquelle est parfaite : 1o Quand elle est ouverte à droit fil. 2o Quand le point de noué ou de boutonnière sur le bord, est bien fermé. 3o Quand les deux extrémités sont solidement arrêtées.

**RACCOMMODAGE.**—Le raccommodage a pour but d'économiser en faisant durer le linge le plus longtemps possible : savoir économiser, c'est savoir épargner.

Raccommoder c'est donc remettre en bon état le linge et les vêtements usés. L'art du raccommodage doit occuper une large place dans l'éducation des jeunes filles.

Le raccommodage comprend :

—1o La reprise ; — 2o Le raccommodage ; — 3o Le rapiécage.

**I. — LA REPRISE.** Lorsque l'étoffe est simplement claire, c'est-à-dire affaiblie par l'usure sans être déchirée, on passe des fils qui la consolident et remplacent ceux qui ont été détruits. Lorsque l'étoffe est déchirée par accident et qu'il est possible d'en rapprocher les bords on la répare au moyen de la reprise simple. Lorsque la déchirure forme un trou, il faut que la reprise soit faite en allant et en revenant pour remplacer les fils de chaîne et les fils de trame.

Pour qu'une reprise soit bien faite il faut :

- 1o Que le fil employé ressemble le plus possible au fil du tissu ; on peut même se servir de ce dernier, quand il offre assez de résistance.
- 2o Que la reprise commence au delà de la partie usée.
- 3o Que le fil, quoique bien tendu, forme une bouclette à l'extrémité de chaque rang.
- 4o Que les fils légèrement entrecroisés forment un nouveau tissu.
- 5o Que l'étoffe ne fronce pas.

Les bas sont la partie du vêtement qui exige le plus de raccommo-

dage. Les parties les plus exposées à s'user sont le dessous du pied et le talon. Certaines ménagères, très soigneuses, renforcent le dessous du pied et le talon au moyen du point de reprise. Chaque fois qu'une éclaircie se produit, il suffit de réparer cette partie au moyen de la reprise simple. Ainsi on fait durer les bas beaucoup plus longtemps.

II. LE REMMAILLAGE. — Quand les bas sont trop endommagés, on peut refaire à neuf la partie brisée au moyen du remmaillage. Le remmaillage se fait sur fils tendus horizontalement tel que démontré à la page 12 et sur fils tendus obliquement. On remmaille encore avantageusement les parties d'un tricot quelconque brisées par accident, (brulées ou coupées), quand le reste de la pièce de tricot est intact.

III. LE RAPIECAGE. — Lorsque l'étoffe est trop endommagée pour être reprise il vaut mieux rapiécer. Il est encore mieux de poser une pièce, quand la partie usée est de grande étendue. Dans la lingerie il vaut mieux poser une pièce que de repriser. L'économie de temps est à considérer en toute chose.

Pour qu'une pièce soit solide, il faut qu'elle soit plus grande que la partie usée. La première qualité d'une pièce, c'est d'être d'une étoffe semblable à celle du morceau à réparer ; il n'est pas bon de mettre une pièce en toile neuve dans un drap fatigué, mais il faut prendre garde aussi de la mettre en toile si usée qu'elle ne dure pas autant que l'étoffe. On ne mettra pas une pièce neuve dans un vêtement qui aurait été lavé, ne fut-ce qu'une fois ; il faudra laver aussi la pièce.

On dit qu'une pièce est bien posée :

- 1o Quand elle est appliquée en droit fil dans tous les sens.
- 2o Quand les coins sont à angle droit.
- 3o Quand les angles ne froncent pas.

Il y a deux manières de poser une pièce : 1o à l'aide du surjet ; 2o à l'aide de la couture rabattue.

PIECE EN SURJET. — Lorsqu'on pose une pièce à l'aide d'un surjet on fait d'abord un repli aux deux parties, puis on les réunit. Pour empêcher les bords de s'effiler, on peut les contourer de points de feston ou de couture croisée, ou bien aussi, faire un ourlet aux deux pièces avant de les réunir par le surjet.

PIECE A COUTURE RABATTUE. — On donne à la pièce la forme de la partie usée et on lui donne tout autour  $\frac{1}{2}$  de pouce de plus que le trou. On coud la pièce à points devant serrés ou à points arrière, puis on rabat l'étoffe sur la pièce au moyen de points de côté.

## ART CULINAIRE

### THEORIE — DES CONSERVES ALIMENTAIRES.

De tous temps et dans tous les pays, l'homme a senti la nécessité de s'approvisionner d'aliments et, partant, de les conserver.

Il existe, comme nous l'avons vu aux années précédentes, plusieurs procédés de conservation :

1o La *stérilisation par la chaleur ou cuisson* en bocal ;

2o La *dessiccation* de la viande, de la chair du poisson, même de certains légumes ; le soleil tient lieu alors d'antiseptique.

3o La *fumaison* appliquée au boeuf, au jambon, rend les viandes imputrescibles, leur donne un goût délicat, augmente relativement leur valeur nutritive et ne modifie guère leur digestibilité : les viandes fumées méritent donc, à tous égards, d'être employées en médecine ; elles remplacent avantageusement la viande crue fraîche chez les tuberculeux.

4o La *salaison* qui est un bon procédé de conservation pour les viandes ou le poisson, est à condamner quand il s'agit de la conservation des légumes. Le sel de cuisine a la propriété de détruire les sels minéraux, principaux éléments qui donnent de la valeur aux légumes.

5o La *congélation* et la *réfrigération*.

N'encourageons pas cette course à la mode du jour, aux conserves alimentaires. Si le goût en est parfois délicat et se rapproche à bien peu près des aliments frais, n'oublions pas que ces légumes sont dépourvus de vitamines (1) et constituent par conséquent une nourriture bien inférieure aux aliments frais, tant au point de vue digestif que nutritif.

### PRATIQUE

I.— MARINADE DE TOMATES VERTES. II.— CONSERVES DE PECHES ET DE POIRES.

I.—MARINADE DE TOMATES VERTES.

*Ingédients* : 1 gallon de tomates vertes,  $\frac{1}{2}$  tasse de sel, 1 c. à tb. de moutarde, 1 c. à tb. clou de girofle, 1 c. à tb. poivre rond,  $\frac{1}{2}$  doz. gros oignons  $\frac{1}{2}$  tasse cassonade,  $\frac{1}{2}$  c. à tb. poivre, 1 c. à tb. cannelle, un pen de poivre rouge.

(1) Les vitamines de Funck seraient des bases cellulaires existant dans la cuticule des céréales. Des expériences ont été faites sur des animaux : nourris exclusivement de céréales ou de légumes décortiqués, ces bêtes dépérissent et meurent.



Trancher les tomates et les oignons la veille, saupoudrer de sel et laisser reposer toute la nuit. Le lendemain, égoutter, mettre dans une marmite avec tous les ingrédients ci-dessus, et du bon vinaigre à l'égalité. Faire bouillir  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 hre ; fermer hermétiquement.

II. CONSERVES DE PÊCHES ET DE POIRES. — Ouvrir les pêches en deux, enlever les noyaux, blanchir de 1 à 2 minutes, refroidir rapidement. En remplir les bocaux en pressant les fruits le plus possible, tout en évitant de les briser. Ajouter le sirop bouillant (a). Fermer à demi et faire stériliser pendant 15 à 20 minutes suivant la variété. Fermer hermétiquement en retirant. Lorsque les fruits montent à la surface du bocal au lieu de rester mêlés au sirop, c'est signe que la stérilisation a été trop prolongée.

(a) Pour une livre de fruits,  $\frac{1}{3}$  tasse d'eau,  $\frac{1}{3}$  livre de sucre.

## THEORIE

ALIMENTS EN GENERAL : I. Définition. — II. Composition. — III. Classification. — IV. Rôle dans l'organisme. — V. Digestion et assimilation.

Pour les points I. II. III. voir programme de 5ième année, page 5.

### IV — ROLE DES ALIMENTS DANS L'ORGANISME.

Les principes alimentaires présentant une analogie complète avec les principes constituants du corps humain, il s'ensuit que l'homme doit absorber des aliments non par caprice mais pour se conserver la vie.

*Le vrai signe de la vie c'est la chaleur.* Pour entretenir cette chaleur il faut que chez l'homme la double fonction de la circulation et de la respiration soit parfaite. La circulation amène le sang dans les poumons, la respiration le met en contact avec l'oxygène. C'est là que le feu s'allume ; mais la combustion qui en est la conséquence, ne se produit pas seulement dans les poumons, elle a lieu partout où l'oxygène rencontre les matières (nouvelles) nutritives introduites dans le sang par la digestion.

Pour maintenir le corps humain en harmonie, c'est-à-dire en bonne santé, il faut que cette chaleur soit portée à 98 et 2 cinquièmes degrés Farenheit. La grande question est donc d'entretenir la chaleur : il n'y a pas de chaleur sans feu et pas de feu sans charbon. Ce charbon doit être fourni par les aliments.

Comme nous l'avons expliqué en 5e Année, page 6, les aliments tout particulièrement producteurs de chaleur et d'énergie mécanique sont appelés *aliments respiratoires, calorigènes, ou hydrocarbonés.*

Les *aliments azotés ou réparateurs*, dits encore aliments de constitutions, servent tout particulièrement à réparer l'usure faite à nos tissus organiques par le travail et l'usage même de la vie.

Des théories ci-haut données, il ne faut pas conclure que chaque aliment, tout en remplissant une fonction spéciale, a une destination

fixe et unique. Loin de nous cette pensée! Les albuminoïdes (1) par exemple, qui sont des aliments essentiellement réparateurs, peuvent produire aussi de l'énergie mécanique mais non avec la facilité des *hydrates de carbone* (2) qui sont des aliments énergétiques par excellence, assimilables sans avoir besoin de subir d'aussi nombreuses transformations chimiques. Les graisses (3) sont les meilleurs aliments calorifiques; leur combustion dégage la plus forte quantité de chaleur; mais ce sont de moins bons aliments énergétiques car une forte partie de l'énergie se perd dans les transformations chimiques.

## V — DIGESTION ET ASSIMILATION

Ce n'est pas ce que l'on mange qui nourrit, mais ce que l'on digère. Les aliments que nous prenons deviennent chair, sang, os, en autant qu'ils sont assimilables et que les organes de la digestion sont aptes à les absorber.

Avant d'expliquer, aussi clairement que nous le pourrons, les différentes fonctions de la nutrition, nous étudierons sommairement le mécanisme de la nutrition.

*Mécanisme de la nutrition.* Le tube digestif se compose en premier lieu de la bouche qui est en quelque sorte la porte d'entrée. C'est une cavité située à la partie inférieure du visage, limitée par le palais en haut, en bas par la langue, latéralement par les joues, en avant par les dents et les lèvres.

Les parois de la bouche sont tapissées de glandes sécrétant un liquide appelé salive. Par son ferment la ptyaline, la salive transforme les aliments féculents et sucrés en *dextrine*. Tous les aliments sont imprégnés de salive. Ils passent dans l'arrière-bouche ou pharynx, descendent le long de l'œsophage et entrent dans l'estomac par une

(1) L'albumine est une substance visqueuse et blanchâtre. Elle constitue presque en totalité le blanc de l'œuf, c'est la matière à peine formée. L'albumine entre dans la composition de la chair musculaire et du sérum du sang. Elle domine chez les jeunes animaux; c'est une des raisons pour lesquelles la chair des jeunes animaux est moins nutritive que celle des animaux adultes.

L'albumine peut avoir différentes dénominations. Ainsi on lui donne le nom de fébrine animale dans la chair des animaux adultes. La fébrine végétale ou gluten existe particulièrement dans les céréales. Dans le lait la matière azotée ou albuminoïde prend le nom de caséine; c'est la partie la plus nutritive du lait; c'est elle qui entre dans la composition de tous les fromages. Dans les légumineuses tels les pois et les fèves, on l'appelle légumine ou protéine. Dans le café, c'est la caféine. Enfin les chimistes semblent se jouer avec le nom à lui donner quand ils font l'analyse d'un produit végétal ou animal.

(2) Les hydrates de carbone ou hydrocarbonés nous sont surtout fournis par le règne végétal. La fécule se trouve dans les céréales, l'amidon dans les légumineuses, les sucres dans les fruits.

(3) Les graisses peuvent être de nature animale (crème, beurre, saindoux) et de nature végétale: (huile d'olive, de ricin, ricin, crisco, palmitine, etc.)

ouverture appelée cardia. Dans l'estomac, les aliments rencontrent le suc gastrique : c'est un composé d'acide chlorhydrique et d'un ferment spécial appelé pepsine, dont la propriété est de transformer la matière azotée en peptone. Le suc gastrique provient de petites glandes qui garnissent la paroi antérieure de l'estomac. L'estomac est pourvu de fibres musculaires ayant pour but de brasser les aliments et de faciliter la sécrétion du suc gastrique. Après 2 ou 3 hrs les aliments transformés en chyme sortent de l'estomac par le pylore, pour se rendre à l'intestin grêle où va s'achever la transformation. A la première partie de ce long tube, (le duodenum) aboutissent la bile et le suc pancréatique.

Les aliments sont alors transformés en suc laiteux, le *chyle*, et arrivent dans le gros intestin.

Le gros intestin est garni dans tout son parcours de suçoirs qui pompent le suc alimentaire. Ces suçoirs se réunissent pour former les vaisseaux chylifères qui remontent vers le cœur se confondant en un seul gros vaisseau le canal thoracique. Ce canal remonte jusqu'à l'épaule gauche où il déverse dans la veine sous-clavière gauche. Le sang de cette veine arrive dans l'oreillette droite, il passe de là dans le ventricule droit du cœur, va aux poumons pour se purifier et de là revient au cœur, circule dans toutes les parties du corps par le réseau artériel y entretenant la chaleur et la vie.

#### *Différentes fonctions de la nutrition :*

L'étude des fonctions de la digestion est si importante que tous les physiologistes l'ont étudiée d'une manière complète. La femme, reine du foyer, ne doit pas rester ignorante sur cette matière car la santé de son mari et de ses enfants, et partant leur bonheur, est, si je puis ainsi parler, entre ses mains.

Les fonctions de la nutrition se divisent en 7 actes bien définis, ce sont : la digestion, l'absorption, la circulation, la respiration, les sécrétions, l'assimilation, et l'élimination.

*(Pour vous faire comprendre en peu de mots ces différents actes, je vous citerai l'histoire d'une bouchée de pain.*

*Cette bouchée passe de la bouche dans l'estomac où elle séjourne quelques heures : c'est la DIGESTION ; sa PARTIE NUTRITIVE, devenue liquide pénètre dans le sang : c'est l'ABSORPTION ; elle est transportée dans tout le corps : c'est la CIRCULATION ; elle traverse les poumons où elle devient en contact avec l'air : c'est la RESPIRATION ; elle laisse en traversant nos organes une partie de ses éléments : ce sont les SECRÉTIONS ; puis continuant à circuler avec le sang, elle pénètre dans tous nos tissus dont elle fait partie pendant un certain temps : c'est l'ASSIMILATION ; puis enfin elle est chassée pour faire place à d'autres aliments : c'est l'ÉLIMINATION.)*

LA DIGESTION. — La digestion est un acte ou une fonction par laquelle les aliments sont divisés en deux parties dont l'une sert

à notre soutien et à notre développement, et l'autre est rejetée comme matière inutile et même nuisible.

Le travail de la digestion se fait dans le tube digestif qui, comme nous l'avons déjà dit, est formé par la bouche, les dents, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, le petit intestin qui pompe la partie nutritive des aliments et le gros intestin qui est une espèce de réservoir pour les aliments mal digérés et non absorbés. Jusqu'à ce qu'il s'en débarrasse à une heure donnée.

Les phénomènes de la digestion sont : la préhension des aliments, la mastication, l'insalivation, la déglutition, la digestion de l'estomac, la digestion des petits intestins et la digestion des gros intestins. Ces phénomènes sont si importants que nous voulons y attirer toute votre attention.

*La préhension des aliments.* Nous ne devons prendre que des aliments sains, à la fois réparateurs et respiratoires, lesquels nous sont fournis par une alimentation mixte. Le lait, les œufs, les viandes, les céréales, les légumes, le sucre et les fruits doivent entrer dans toute alimentation raisonnée.

*La mastication et l'insalivation.* Les aliments introduits dans la bouche doivent être broyés, triturés, réduits en pulpe par les dents et en même temps imbibés par la salive. La salive est non seulement utile pour réduire en pâte la masse alimentaire, elle est destinée à exercer une action chimique et moléculaire sur une des matières qui font partie des aliments : la fécule. Il importe donc de faire une mastication parfaite. Manger vite est très dangereux ; le premier danger est de s'étouffer en avalant des corps durs, arêtes de poissons, etc. Le deuxième danger est de causer des ulcères d'estomac en avalant des aliments trop chauds ; un autre danger est de causer des indigestions aiguës et des vomissements.

Boire en mangeant est la cause que les actes de la mastication et de l'insalivation ne sont pas bien faits et que, par conséquent, nous introduisons dans l'estomac et les intestins des substances qui y causent de l'irritation, des gastralgies, de la constipation et des dyspepsies de tous genres.

Si vous désirez boire à table, attendez que les aliments introduits dans la bouche y aient été bien broyés, imprégnés de salive et soient rendus à l'estomac.

*La déglutition.* La déglutition est le transport des aliments de la bouche à l'estomac en passant par le pharynx, puis dans l'œsophage.

*Digestion de l'estomac, des petits et des gros intestins.* La durée de la digestion stomacale est en moyenne de 4 à 5 heures. Par conséquent il doit s'écouler au moins 5 heures entre chaque repas. Les premiers instants qui suivent les repas doivent être accompagnés de calme et de douces impressions ; l'étude, un travail manuel violent peuvent entraver la digestion.

L'ABSORPTION. — L'absorption, c'est l'opération par laquelle

les éléments nutritifs élaborés par la digestion, entrent dans le sang, pour être distribués par lui dans tout l'organisme. C'est tout le long du tube digestif que les éléments nutritifs pénètrent dans le sang. Les intestins sont les organes où l'absorption se fait principalement, par le moyen de petits suçoirs appelés villosités.

LA CIRCULATION. — Le chyle est transporté par les vaisseaux chylifères au cœur. Le cœur est un muscle creux divisé en quatre chambres, dont deux supérieures et deux inférieures. Les premières s'appellent oreillettes et les secondes portent le nom de ventricules. Il y a donc dans le cœur deux chambres droites et deux chambres gauches, c'est à dire une oreillette et un ventricule de chaque côté.

Cette distinction est très importante, car c'est dans les cavités droites qu'arrivent le sang des veines et le chyle déversé dans la veine sous-clavière gauche ; les cavités gauches ne servent qu'au sang régénéré, c'est-à-dire au sang artériel qui, après sa régénération dans les poumons, arrive au cœur par l'oreillette gauche, tombe dans le ventricule gauche pour être de là lancé dans les artères qui transportent ce sang vivifiant dans toutes les parties de notre corps.

A mesure qu'il nourrit et qu'il répare, le sang enlève aussi les vieux matériaux qui ne valent plus rien, il emporte pour ainsi dire toutes les choses usées et délabrées, et passe tranquillement dans les veines pour revenir dans l'oreillette droite : l'oreillette se contracte, le sang tombe dans le ventricule droit ; celui-ci se contracte à son tour et la porte appelée *valvule* se ferme pour empêcher le sang de rebrousser chemin. L'artère pulmonaire s'ouvre alors et le sang veineux poussé comme par le piston d'une pompe, s'y précipite et va se distribuer aux deux poumons pour y être oxygéné, régénéré et re-devenir sang artériel.

Le sang est mis en circulation par les mouvements ou battements du cœur qui se font, à l'état normal de 60 à 90 fois par minute ; il y a tour à tour contraction et dilatation des cavités du cœur.

Le sang sort du cœur comme l'enfant de l'école, tout joyeux, en bondissant et en courant à toutes jambes ; comme l'enfant il y retourne avec une mine *piteuse*, quelquefois en se faisant tirer l'oreille. Prenez garde de vous mettre de la partie en vous attachant des rubans trop serrés autour des jambes et d'empêcher son retour ; ceci vous causerait plus tard des gonflements de veines qu'on appelle *varices* ou vous occasionnerait un refroidissement des pieds qui deviendrait chronique.

Ne vous serrez pas la taille trop fort non plus, vous vous exposeriez à des maladies de l'estomac, des organes pelviens, à un déplacement des reins et à un grand nombre d'autres maladies sérieuses, mêmes incurables.

LA RESPIRATION. Comme nous venons de le voir la circulation n'aurait plus sa raison d'être sans la respiration. La respiration est

cette fonction par laquelle le sang noir des veines est transformé en sang rouge, le sang régénérateur, artériel. L'appareil de la respiration est composé du larynx, de la trachée-artère, des bronches et des poumons.

Les poumons fonctionnent exactement comme un soufflet. Respirez fort et suivez bien ce qui se passe : à mesure que vous aspirez l'air, votre poitrine se dilate, vous sentez ses parois se soulever, vos poumons se gonflent et se détendent, le soufflet est rempli. Chassez maintenant cette grande quantité d'air, vous sentez votre poitrine s'abaisser et revenir sur elle-même ; vos poumons pressés par ces parois, comme le soufflet par ses deux planchettes, se vident peu à peu de l'air qu'ils contiennent. Ce sont les deux temps de la *respiration* ; le premier appelé *inspiration* durant lequel l'air pénètre dans les poumons ; le second est l'*expiration* pendant lequel l'air sort des poumons.

Pour que la respiration accomplisse son travail de régénération il faut que l'air respiré soit chargé d'oxygène. Les hygiénistes comparent souvent l'air au pain de la respiration. Vous ne mangeriez pas, n'est-ce pas, un morceau de pain trempé dans des eaux sales, vous auriez peur, avec raison, de vous empoisonner. Eh bien ! si vous respirez un air souillé de toutes sortes d'exhalations mauvaises vous courez le même risque de vous infecter le sang et de vous empoisonner lentement. Vous mourrez soit anémique, soit tuberculeux.

L'ASSIMILATION. Le sang enrichi et augmenté par les produits de la bonne digestion et de la respiration, contient les principes constituants de tous nos organes. Chaque organe a son mécanisme particulier par lequel il s'assimile les éléments, c'est-à-dire qu'il prend dans le sang ce qui lui est nécessaire soit pour sa reconstitution, soit pour son entretien ou son fonctionnement. C'est sur cette loi de l'assimilation par laquelle les aliments que nous prenons deviennent chair, sang, os, nerfs, etc., qu'est basée la nécessité de l'alimentation : " il faut manger pour vivre ! "

LES SECRETIONS ET L'ELIMINATION. Les sécrétions sont des fonctions par lesquelles certaines substances contenues dans le sang, ne servant pas à la nutrition de nos tissus, en sortent pour le purifier et servent en même temps aux fonctions de certains organes et à la formation de quelques parties de notre corps.

Pour ces fins, la Providence a placé sur le parcours du sang des petites glandes qui sont comme des fabriques, ayant chacune leur spécialité. Ainsi, la salive est sécrétée par les glandes salivaires ; le suc gastrique par les glandes de l'estomac ; la bile est fabriquée par le foie, le suc pancréatique par le pancréas ; les larmes sont extraites du sang par les glandes lacrymales ; la sueur, par les glandes sudoripores et l'urine est sécrétée par les reins.

Toutes ces sécrétions ont pour but particulier : 1o d'enlever à nos tissus ce qui pourrait leur être inutile ou nuisible, (acide urique, urée, etc.) 2o de maintenir l'équilibre de la chaleur animale, (sueur)

30  
(sa  
en  
au:  
sur  
ler  
le t

I.  
DE  
I -  
I c.  
ne,  
me  
I  
l'oi  
fra  
éer  
beu  
tan  
la c  
II.

lar  
via  
che  
tra  
ran  
car  
de :  
III.  
IV.  
E  
pou  
moi

30 de fournir au corps les liquides nécessaires à une bonne digestion : (salive, bile, sucs gastrique et pancréatique).

NOTE.— Il est conseillé aux maîtresses de ne pas donner cette leçon en une seule fois : elles courraient risque de donner une indigestion aux élèves.— Chaque article peut donner matière à une belle leçon sur les *sciences naturelles*. Quand l'étude entière aura été faite, appeler les élèves à rétablir la relation des différents points et à résumer le tout en tableau synoptique.

---

## ART CULINAIRE

### PRATIQUE

I. SOUPE AUX POIS VERTS. — II. BOEUF A LA MODE. — III. POMMES DE TERRE EN PUREE. — IV. BANANES AUX AMANDES.

#### I — SOUPE AUX POIS VERTS.

Ingrédients ; 1 boîte de pois, (s'ils sont frais, 1 chopine) 1 oignon, 1 c. à thé de sel,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sucre, 1 c. à tb. beurre, 1 c. à tb. farine, 1 tasse de lait chaud,  $\frac{1}{2}$  tasse crème, (on peut supprimer la crème) 1 bouquet persil, sarriette, poivre, 1 tasse de bon bouillon.

Réserver 1 tasse de pois, mettre le reste dans une casserole avec l'oignon, le poivre, le sel, le sucre et les fines herbes. (Si les pois sont frais y ajouter de l'eau). Laisser mijoter  $\frac{1}{2}$  hre ; enlever les herbes, écraser les pois et ajouter le bouillon. Laisser mijoter puis ajouter le beurre et la farine dé mêlés, laisser mijoter 10 minutes et passer au tamis. Remettre sur le feu, ajouter l'autre tasse de petits pois, le lait, la crème et servir immédiatement.

#### II. — BOEUF A LA MODE.

Ingrédients : 2 à 3 lbs de boeuf, 1 oignon, 1 chopine d'eau,  $\frac{1}{2}$  lb. lard,  $\frac{1}{2}$  tasse de farine, sel, poivre, fines herbes, carottes. Trancher la viande transversalement aux fibres. Couper le lard en bardes. Hacher l'oignon. Mettre dans un chaudron 1 rang de viande, quelques tranches de lard, l'oignon haché. Saupoudrer de farine à chaque rang. Alternner ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Ajouter les carottes coupées en rondelles vers la fin de la cuisson qui doit être de 3 à 4 hrs. Servir avec le jus de cuisson.

#### III. — POMMES DE TERRE EN PUREE. Voir mars 4ième année.

#### IV. — BANANES AUX AMANDES.

Enlever la pelure des bananes ; les couper en rondelles et les saupoudrer d'amandes hachées menues et d'un peu de sucre. Au moment de servir arroser d'un peu de bonne crème fraîche.

NOVEMBRE

SOMMAIRE

Tenue de la maison.	Entretien des meubles en bois verni et en bois poli.
Blanchissage et repassage.	Lavage des lainages, repassage.
Coupe et confection.	Confection du cache-corset. Cours d'ouvrage continué.
Art culinaire.	Théorie. Soupes et potages : I. Rôle dans l'alimentation.-II. Classification. III.- Variétés.-IV. Bases.
	Pratique. Menu d'un dîner : Potage aux fèves. Tranches de veau à la bourgeoise. Pommes de terre en vermicelle. Choux à la crème.
	Théorie. Etude du porc : I. Valeur alimentaire. - II. Composition. - III. Caractères d'une viande de porc de bonne qualité. - IV. Détail des morceaux.
	Pratique. Menu d'un dîner. Soupe aux pommes de terre. Rôti de porc. Pommes de terre rôties. Pommes méringuées.

— DEVELOPPEMENT —

Entretien des meubles en bois verni et en bois poli.

*Voir programme du mois d'octobre.*

I.  
pron  
men  
plus  
dans  
rait  
T  
les t  
O  
mais  
S  
laine  
M  
quan  
du s  
Q  
ajou  
nelle  
doiv  
jour  
ter  
ayan  
gère  
O  
re ;  
me i  
une  
II  
tord  
LA  
dess  
pren  
bas p  
du p  
jan  
Da  
com  
Ri  
forte  
Le  
l'air.  
évit



## LAVAGE DES LAINAGES. — REPASSAGE.

1. Tous les tissus de laine doivent être lavés à l'eau tiède, le plus promptement, et le plus légèrement possible, l'eau chaude et le frottement les feutrent et leur enlèvent leur souplesse et leur élasticité; de plus, l'eau bouillante détruit les couleurs. On doit dissoudre le savon dans l'eau et non l'appliquer sur les lainages, parce que le savon pourrait détruire les nuances.

Toutes les étoffes de laine doivent être parfaitement rincées; pour les tissus tricotés *bon teint*, le rinçage est facultatif.

On sèche les lainages dans une étuve, dans un linge ou au grenier; mais jamais à l'air, ce gaz absorbe les couleurs.

Si les tissus sont colorés, on ravivera les couleurs en trempant les lainages dans un bain d'eau tiède acidulée de vinaigre.

MANIERE DE PROCEDER. — Après avoir fait bouillir de l'eau en quantité suffisante pour le trempage des objets à nettoyer, on râpe du savon pur que l'on fait dissoudre dans cette eau.

Quand elle est bien mousseuse et qu'elle atteint 15 à 20 degrés, on ajoute une à deux cuillerées d'ammoniaque, puis on plonge les flanelles et les lainages dans ce mélange; (les lainages de couleur ne doivent pas être mis avec les lainages blancs), et on les y laisse séjourner une dizaine de minutes; on peut pendant ce temps les agiter dans la machine ou les fouler entre les mains. L'ammoniaque ayant formé avec les substances grasses un savon soluble, la ménagère n'a pas à frotter la flanelle.

On prépare ensuite une autre eau de savon de même température; l'on y plonge les lainages une seconde fois et l'on procède comme il est dit précédemment. Après dix minutes, on les rince dans une nouvelle eau tiède et propre, de même température.

Il est préférable de presser les lainages dans la tordeuse que de les tordre à la main.

LAVAGE DES BAS DE LAINE. Préparer l'eau comme il est dit ci-dessus. Après avoir agité les bas dans la machine, savonner dans ce premier bain les bas à l'endroit et à l'envers en commençant par les bas plus clairs et les moins souillés, en ayant soin d'élargir la pointe du pied et de laver successivement la pointe, la plante, le talon et la jambe.

Dans le second bain, savonner les bas à l'endroit et à l'envers comme au premier bain.

Rincer à l'eau claire, rouler les bas sur eux-mêmes et les tordre fortement.

Les étirer en tous sens et les mettre sécher à l'envers et à l'abri de l'air. — Plus le séchage est prompt, plus les bas sont doux. — Il faut éviter de changer l'eau de température pour les différents bains.

**MANIÈRE DE RAFRAICHIR LES LAINAGES BLANCS.** — Lorsqu'on veut *blanchir* des objets en flanelle ou en laine blanche, on fait usage de farine de froment.

On enferme les objets à nettoyer dans un sac contenant de la farine. On noue et on agite dans tous les sens de manière à opérer sur toutes les parties de l'objet. Après le nettoyage, on secoue la farine. Ceci n'est pas un nettoyage à fond et ne peut être employé pour les vêtements portés directement sur le corps. Ce procédé sert ordinairement à blanchir les châles, les fichus, les capelines, les robes et les manteaux d'enfants.

Le meilleur procédé pour nettoyer la flanelle blanche, consiste à employer le borax. On fait dissoudre une cuillerée de borax par litres d'eau. On ajoute un peu de cette dissolution à l'eau de lavage ; on frotte légèrement les objets, pièce par pièce, et on se sert de savon, si c'est nécessaire. De temps à autre on ajoute de la solution de borax. On rince plusieurs fois à l'eau tiède. Au dernier rinçage on ajoute un peu de sel. On secoue bien la flanelle et on la met à sécher. La flanelle ainsi traitée ne rétrécira pas et restera blanche.

**II. Repassage des lainages :** Lorsque les lainages sont encore humides, on les repasse à l'envers avec des fers modérément chauds. Ces tissus ont l'apprêt et l'aspect d'étoffes neuves lorsqu'on les fait *décatir*. — Mais ordinairement, on ne repasse pas les lainages ; on les met *en presse*.

---

## COUPE ET CONFECTION.

Confection du cache-corset. — Voir pour théorie et application page 27. — "Éléments de Coupe". — Le cache-corset n'est qu'une modification du corsage.

### COURS D'OUVRAGE :

**COUTURE APPLIQUÉE.** — L'envers de l'une des étoffes recouvre d'un demi-centimètre l'endroit de l'autre. Si l'étoffe n'a pas de lisières, on replie l'étoffe une fois seulement, on bâtit ensuite, et on la coud d'un côté d'abord, de l'autre ensuite, soit avec un point d'ourlet, soit avec une piqûre ou un point de chausson. Cette couture est surtout employée pour les étoffes épaisses, telles que le drap, le molleton.

**POINT ROULE OU OURLET ROULEAUTE.** — On emploie souvent des ourlets roulés à la place d'ourlets simples, lorsqu'on travaille des tissus très légers. On roule peu à peu les bords du tissu entre le pouce et l'index, on fait monter ce rouleau de suite sur l'aiguille qui, sortant derrière le rouleau, revient après chaque point pour rentrer dans l'étoffe devant le rouleau. Comme dans le point coulé, on ne retire le brin qu'après avoir fait plusieurs points.

L'étoffe toujours un peu poussée sur l'aiguille par la main gauche, se fronce tout naturellement.

**OURLET A FESTONS.** - Pour pouvoir utiliser l'ourlet comme garniture ou ornement d'un ouvrage, on replie le bord dans la largeur de deux à trois centimètres du côté de l'envers. Puis on fait des points devant, en montant et en descendant. Les petits festons se forment d'eux-mêmes lorsqu'on tend le fil, surtout dans la percale et la batiste.

**ATTACHE D'UNE GANSE RONDE.**-Pour attacher les ganses rondes, on prend du fil très fort. On ne doit jamais tendre les ganses ; il faut au contraire les soutenir un peu, parce qu'elles rentrent toujours au blanchissage. Elles doivent être fixées très solidement au bas des ourlets et ne pas être tordues pendant la couture, chose facile à éviter si l'on s'applique à faire couler en ligne droite la tresse formée par les filets de la ganse. On se sert du point d'ourlet pour fixer la ganse à l'étoffe.

**ATTACHE DES GALONS.** On les attache sur l'endroit de l'objet, à deux millimètres du bord, au moyen d'arrière-points exécutés tout près de la lisière du galon. Puis on rabat le galon à moitié sur l'envers de l'ouvrage et on le coud avec des points d'ourlet.

Les galons devront être soutenus à la première couture, pour leur permettre de rentrer à la lessive sans faire froncer l'objet qu'ils garnissent.

Pour terminer plus vite un ouvrage, on fait souvent la première couture à la machine, ou bien on plie le galon à la moitié de la largeur, pour y faire entrer l'étoffe qui est à border, et on le fixe par une seule couture mécanique.

Le travail manuel est toujours préférable, car les doigts peuvent mieux diriger et soutenir peu à peu le galon.

---

## THEORIE

### SOUPES ET POTAGES.

I. DEFINITION. — II. QUALITES NUTRITIVES, ROLE DANS L'ALIMENTATION. — III. CLASSIFICATION. — IV. VARIETES. — V. MODES DE PREPARATIONS. LIAISONS, etc.

I. DEFINITION. On appelle *soupes* et *potages* des aliments liquides préparés avec de la viande, de la purée et des légumes. On emploie couramment le mot soupe pour désigner le mets résultant d'un bouillon de viande ou de légumes auquel on ajoute des céréales ou des légumes - orge - riz - pois - choux - haricots - poireaux - navets - etc, et l'on réserve le mot potage pour le bouillon auquel on ajoute

des pâtes d'Italie, du vermicelle, du tapioca ou de la féculé. Nombre de potages sont à base de féculé

II. QUALITÉS NUTRITIVES, RÔLE DANS L'ALIMENTATION. Personne n'ignore que la soupe est un aliment important car elle est nutritive, rafraîchissante, saine à tous les points de vue. Le potage ou la soupe exerce encore une action bienfaisante sur l'estomac, action suffisamment expliquée par cette réponse d'un médecin à sa fillette lui demandant pourquoi nous commençons les repas par le potage ou les hors-d'oeuvre : "Ma chère enfant, si la sécrétion gastrique la plus importante vient d'excitations psychiques, comme je te l'expliquais l'autre jour, il existe cependant quelques aliments qui, introduits dans l'estomac, sans que l'on ait excité l'appétit, le désir, provoquent cependant la sécrétion : ce sont l'eau, le lait, mais surtout le bouillon et l'extrait de viande.

Or puisque ces substances provoquent la sécrétion gastrique, que nos digestions se font d'autant mieux que cette sécrétion est plus importante, introduire du bouillon dans l'estomac au commencement du repas, c'est préparer l'estomac à bien remplir ses fonctions."

III. CLASSIFICATION. — Tous les potages peuvent être classés en deux grandes catégories : les *potages gras* ; les *potages maigres*. Les *potages gras* sont à base de bouillon de viande de boucherie, de gibier, de volailles. Les *potages maigres* sont à base de bouillon de poisson, ou de légumes, au lait ou à l'eau.

Les variétés de soupes et de potages sont très nombreuses ; il serait trop long d'en faire ici la liste. Ils sont presque tous faits d'après les mêmes principes : enrichir l'eau de l'arôme, de la saveur, et des propriétés dont sont doués la viande et les légumes qui les composent.

#### V. MODES DE PRÉPARATION, LIAISON, ETC.

Quand on veut un potage gras succulent, on met la viande destinée au potage, os, abatis de volaille, jarret de veau, etc., à l'eau froide.

Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude ; les potages aux légumes secs se préparent à l'eau froide. Pour un potage de 8 à 10 personnes on met  $3\frac{1}{2}$  à 4 pintes d'eau ( $1\frac{1}{2}$  pinte et plus s'évapore)

Tous les potages doivent être salés et poivrés, cuire pendant plusieurs heures, et bouillir doucement. On y ajoute quelquefois, au moment de servir, des croûtons frits, c'est-à-dire des dés de mie de pain que l'on a fait roussir à feu vif dans très peu de beurre préalablement fondu.

LIAISON. — On lie les potages avec les féculents : pommes de terre, féculé, riz, pâtes d'Italie, oeufs, etc.

Lorsqu'on lie la soupe avec des pommes de terre, on passe le potage, c'est-à-dire que l'on écrase les pommes de terre dès qu'elles sont

cuites. Les soupes passées sont plus liées, plus digestives et généralement ont un plus bel aspect. On passe souvent les soupes aux pois, aux fèves, aux navets, et on leur donne alors le nom de : "potage à la purée de pois, à la purée de navets, etc."

Quand la liaison se fait aux jaunes d'œufs on ne la fait que juste au moment de servir, dans la soupière même.

#### ASPECT D'UN POTAGE CUIT :

On reconnaît qu'une soupe ou un potage est à point quand tous les ingrédients qui entrent dans sa composition sont bien mélangés et forment un liquide homogène

### PRATIQUE

I. POTAGE PURÉE A LA BRETONNE. II. TRANCHES DE VEAU A LA BOURGEOISE. III. POMMES DE TERRE EN VERMICELLE. IV. CHOUX A LA CREME.

#### I. Potage, purée à la Bretonne.

Ingrédients :  $1\frac{1}{4}$  tasse de fèves blanches, 2 pintes d'eau froide, 1 tasse lait, sel, oignon, 1 carotte, 1 c. à tb. de beurre, 1 jaune d'œuf, 1 c. à. tb. de crème, poivre, croûtons.

Faire tremper les fèves la veille au soir, dans un peu d'eau froide salée. Le matin les mettre cuire à l'eau froide, ajouter les légumes et les assaisonnements. Laisser cuire 3 heures, passer alors au tamis, remettre la purée dans la casserole et ajouter le lait.

Donner 1 ou 2 minutes d'ébullition. Au moment de servir lier le potage avec le jaune d'œuf, servir avec croûtons.

#### II. Tranches de veau à la bourgeoise.

Prendre des tranches de 1 à 2 pcs d'épaisseur. Piquer ces tranches de fins lardons de jambon. Mettre dans une lèchefrite, poser dessus 5 à 6 tranches de citron et autant d'oignon. Verser sur le tout du beurre fondu, saler, poivrer et laisser absorber le beurre par la viande. Retourner la viande au bout de  $\frac{1}{4}$  d'heure et recommencer l'opération décrite ci-haut. Mettre alors au fourneau très chaud. Pour empêcher de brûler on doit recouvrir d'un papier huilé. Quand la viande est cuite ajouter  $\frac{1}{2}$  tasse de bon bouillon et servir avec cette sauce.

#### III. Pommes de terre en vermicelle.

Préparer une purée de pommes de terre un peu ferme ; (voir mars, 4<sup>ème</sup> année, page 46), passer de nouveau dans le presse-purée et servir chaud.

#### IV. Choux à la crème.

DETAIL : 1 tasse de farine, 1 tasse d'eau, 8 cuillerées à table de sucre, le zeste d'un citron, 4 à 5 œufs.

Faire bouillir l'eau avec le sucre, le beurre, le zeste de citron. Lorsqu'elle est en ébullition y verser tout à la fois la quantité de farine, tourner vivement, faire dessécher la pâte sur le feu pendant deux minutes; lorsqu'elle ne s'attache plus aux parois de la casserole, retirer celle-ci hors du feu et incorporer à la pâte les œufs l'un après l'autre. Beurrer une feuille à gâteau ou des petits moules à l'aide de deux cuillerées à table de beurre, y faire tomber gros comme un œuf de cette pâte et faire cuire à four chaud 25 à 30 minutes. Les retirer, faire une incision sur le côté du chou, le remplir de crème fouettée, sucrée et vanillée.

NOTE.—Défiez vous de cette recette qui ne réussit pas toujours. Un rien peut la faire manquer. Dans la plupart de nos classes vous pourriez remplacer avec avantage, croyons-nous, les choux à la crème par le "Gâteau de Rimouski":

#### GATEAU LEGER (de Rimouski)

Prenez 1 tasse de sucre blanc, 1 tasse de farine,  $\frac{1}{2}$  tasse de corn-starch,  $\frac{1}{2}$  tasse de lait,  $\frac{1}{2}$  tasse de beurre, 2 cuillerées de poudre à pâte, les blancs de 4 œufs.

Battre le sucre avec le beurre, ajoutez ensuite le lait et la farine en alternant. Les blancs montés en neige ne se mettent que lorsque le gâteau est prêt à être mis au four.

### 2ième LECON : ETUDE DU PORC.

#### I — VALEUR ALIMENTAIRE. II — COMPOSITION.

#### III — CARACTÈRE DE LA VIANDE DE PORC DE BONNE QUALITÉ. IV — DETAIL DES MORCEAUX.

##### I. Valeur alimentaire:

C'est une viande très nutritive, mais de digestion difficile. Elle a aussi des propriétés légèrement échauffantes; c'est pourquoi il convient, dans un repas, de l'associer aux légumes.

C'est de huit à douze mois que le porc donne la meilleure viande.

C'est une viande qui convient surtout aux personnes qui se livrent à des travaux physiques fatigants, et qui vivent au grand air, comme le cultivateur. L'homme sédentaire, l'intellectuel doivent en être très sobres.

##### II Composition:

Eau. — Matières albuminoïdes. — Graisse. — Sels:

De toutes les viandes, celle du porc est la plus compacte et la plus riche en fibrine et en graisse; celle-ci est disséminée dans toutes les parties; c'est pourquoi elle est indigeste. C'est pour la rendre plus digestible qu'on la sale, qu'on la fume et qu'on l'associe à une foule de condiments qui rendent le travail de l'estomac moins laborieux.

### III. Caractères de la viande de porc de bonne qualité.

La race a une influence sur la qualité de la chair ; mais quelle que soit l'espèce, le bon porc a la chair ferme, les côtes et le filet blancs comme la chair du veau, les cuisses rouges, la graisse ferme et très blanche.

La viande de porc, molle ou marquée de taches blanches ou roses, doit être rejetée de l'alimentation ; il en est de même de celle qui renferme des vers ou du lard présentant, sous la couenne, une veine gluante, verdâtre.

#### IV — Détail des morceaux :

1ère Catégorie	{ Filet et côtes Selle Jambons	{ Rôtis et Etuvés.
2ème Catégorie	{ Epaule Poitrine Collier Tête	{ Ragoûts Saucisses, crépinettes Fromages.
3ème Catégorie	{ Jambonneaux Pieds	{ Ragoûts

## PRATIQUE

### I — SOUPE AUX POMMES DE TERRE. II — ROTI DE PORC. III — POMMES DE TERRE ROTIES.

#### IV — POMMES MÉRINGUEES.

##### I — Soupe aux pommes de terre.

###### Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre,	1 gros oignon,
2 c. à table beurre ou graisse de rôti,	2 c. à table de farine,
1 pinte d'eau,	1 pinte de lait.
Assaisonnement,	2 jaunes d'œufs,
$\frac{1}{2}$ tasse de crème.	Croûtons,

MODE DE PREPARATION : Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée ; les écraser, y mêler la farine ; battre énergiquement pendant quelques minutes ; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau et l'assaisonnement ; laisser bouillir 15 à 20 minutes. Ajouter le lait chaud, laisser mijoter quelques minutes. Battre les jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, passer le potage au tamis sur la liaison. Servir très chaud avec croûtons.

II — *Rôti de porc frais.*

3 à 4 livres de porc	2 c. à table de graisse.
1 oignon	1 à 2 c. à table de farine.
2 tasses d'eau bouillante	sel et poivre.

Parer la viande, l'éponger avec un linge humide, la saupoudrer de farine, mettre dessus des rondelles d'oignon.

La mettre dans un chaudron, l'assaisonner, ajouter une tasse d'eau chaude et faire cuire à feu modéré sur le poêle ou au fourneau; arroser souvent pendant la cuisson, laquelle doit durer  $\frac{1}{2}$  heure par livre de viande.

Le rôti de porc se sert avec une sauce piquante ou une sauce tomate. Le plus souvent on le sert avec une sauce provenant du jus de la cuisson étendu d'un peu d'eau bouillante.

III — *Pommes de terre rôties.*

8 à 10 pommes de terre — sel et poivre.

Peler les pommes de terre, les laver, les éponger, les faire cuire avec le rôti, les retourner pendant la cuisson.

IV — *Pommes méringuées.* Prendre 6 pommes de belle forme, les peler et enlever le cœur. Les cuire dans un petit sirop. Surveiller la cuisson pour que les pommes ne se défassent pas. Sitôt cuites, les retirer, les égoutter et recouvrir entièrement et séparément les pommes de blancs d'œufs montés avec 1 c. à table de sucre par blanc. Mettre à cuire au fourneau quelques minutes. Pendant ce temps on a laissé le sirop s'épaissir. On le coule dans un plateau à fruits et l'on y dépose les pommes méringuées qui ressemblent à des boules d'or.



DECEMBRE

SOMMAIRE

Tenue de la maison.	Entretien d'une chambre de malade.
Blanchissage et repassage.	Lavage des tissus imprimés, satinettes, toiles, etc.
Coupe et confection.	Cache-corset à terminer.
	Théorie. Etude du mouton : I. Qualités nutritives. — II. Caractère de la bonne viande de mouton. — III. Coupe et catégorie de morceaux. — IV. Préparations culinaires.
	Pratique. Menu d'un dîner : Soupe aux tomates. Ragoût de mouton. Salade de betteraves. Pouding au chocolat.
Art culinaire.	Théorie. Gâteaux: I. Classement. II. Qualités des ingrédients. — III. Mode de préparation. — IV. Manière de reconnaître le degré de chaleur du fourneau. — V. Cuisson. VI. Soins à prendre après la cuisson.
	Pratique. Gâteau au café. Gâteau blanc.

---

— DEVELOPPEMENT —

TENUE DE LA MAISON.

Entretien d'une chambre de malade.

L'homme bien portant endormi absorbe le double d'oxygène qu'éveille ; malade, il a encore plus besoin d'oxygène pour lutter contre la maladie. Il est donc indispensable que le lit soit placé dans une pièce aussi hygiénique que possible.

La chambre du malade sera débarrassée des tentures, tapis, objets inutiles. Elle devra être bien aérée en tout temps. On évitera toute transition trop brusque de la température. On maintiendra au contraire une température moyenne de 65 à 75 degrés.

Le balayage et l'époussetage se feront chaque jour et avec grande attention. On ne fera pas le balayage de la manière ordinaire. On se contentera de passer sur le plancher, pour ramasser les poussières toujours porteuses de microbes, un linge légèrement imbibé d'eau vinaigrée ou ammoniacale, si le plancher est de bois mou. Si le plancher est verni ou ciré, y passer la vadrouille légèrement imbibée d'huile de cèdre.

Le lit sera placé, autant que possible, au centre de la chambre. Les matelas seront de préférence en crin ainsi que les oreillers ; les couvertures seront chaudes et légères, le linge d'une miticuleuse propreté. Les matelas seront préservés par une toile cirée lorsque cela sera nécessaire. On pourra aussi préserver les draps au moyen d'alèzes.

Il n'est jamais interdit à un malade de se laver la figure, les dents, le cou, les mains, avec de l'eau tiède ; ces pratiques qui soulagent et délassent seront répétées deux fois le jour ; en cas de faiblesse la garde-malade y procédera elle-même. Elle lavera, en outre, souvent la bouche des malades avec de l'eau additionnée de vinaigre, ou d'acide borique, ou de peroxyde d'hydrogène.

La garde-malade ne laissera séjourner dans la chambre aucun linge souillé par le malade, et en cas de maladie contagieuse elle verra à ce que tout ce qui est au service du malade soit désinfecté. Elle devra se laver les mains dans une eau contenant un désinfectant, chaque fois qu'elle donnera quelques soins à son malade.

Une chambre bien éclairée, bien aérée, une garde-malade sensible, aimable et dévouée, sont, après les consolations du cœur apportées par la religion et la famille, tout ce que nous pouvons souhaiter de meilleur pour ces pauvres êtres que la maladie cloue sur un lit de douleurs.

## BLANCHISSAGE

**LAVAGE DES TISSUS IMPRIMÉS, SATINETTES, TOILES, MOUSSELINES, etc.**

Les toiles et les cotons de couleur demandent des précautions spéciales. Il faut éviter de les faire bouillir, de les plonger dans l'eau bouillante et de les mettre au soleil. Cependant les tissus à fond blanc, coloriés de nuances *bon tint*, peuvent être mis à sécher à l'ombre, la nuit par exemple. Tout au moins si on les fait sécher à l'air libre et au soleil, il faudra mettre ces tissus à l'envers.

On ne doit jamais ajouter de sel de soude à l'eau du lavage parce que le sel attaque et ronge les couleurs délicates.

Il est préférable de délayer le savon dans l'eau ; l'application directe du savon sur ces tissus pourrait en altérer les couleurs à cause de la soude ou de la potasse qui entre dans la composition du savon.

On ravive les couleurs en plongeant les tissus dans une eau légèrement acidulée de vinaigre. Le vinaigre combat les effets du savonna-ge.

**LAVAGE.** On lave les tissus de couleurs dans deux bains d'eau tiède, légèrement savonneuse.

**RINÇAGE.** On les rince immédiatement et soigneusement et autant que possible à l'eau de pluie.

**AZURAGE.** On n'azure pas les toiles de couleur, l'indigo produit un mauvais effet sur ces tissus ; mais on azure les tissus en coton qui s'harmonisent le mieux avec l'indigo.

**EMPESAGE.** On peut empeser légèrement les tissus de couleur, mais toujours à l'amidon cuit et refroidi.

**SECHAGE.** On sèche le linge de couleur à l'envers, à l'abri de la lumière ou de l'air trop violent.

**REPASSAGE.** On repasse généralement à l'endroit tous les tissus dont le fond est blanc, et à l'envers ceux dont le fond est teinté.

**SATINETTE.** Les satinettes ne supportent pas le savon, on doit les laver à l'eau de son.

**TOILES.** Les toiles grises conservent leur teinte en les rinçant dans une infusion de foin filtrée.

Les toiles jaunes conservent leur coloration en les rinçant avec une légère infusion de café, de chicorée, ou de safran.

---

## COUPE ET CONFECTION.

Cache-corset à terminer.

### COURS D'OUVRAGE :

**ATTACHE DES RUBANS AU GROS LINGE.** Les rubans d'attache pour gros linge de maison sont ordinairement fixés au coin de la pièce. On prend les deux bouts d'un ruban, long de 15 à 16 centimètres, on fait un repli aux deux bouts, on les pose l'un à côté de l'autre, de telle sorte que la boucle pliée forme un triangle. Puis on coud les deux bouts à l'envers de la pièce, sans laisser d'espace entre eux, sur trois côtés, avec de petits points d'ourlet ; le quatrième côté, touchant l'ourlet, sera fixé par des points piqués. On fait quelques points croisés, à la rencontre des deux galons.

On peut encore prendre sur le bord le milieu de la pièce, y appliquer un ruban long de 16 centimètres, en fixant séparément chaque bout de ruban, comme il est dit plus haut.

**ATTACHE DES RUBANS A LA LINGERIE FINE.** Pour la lingerie fine on faufile le ruban à l'envers de la pièce ; puis on fait à l'endroit une croix de points piqués et des points d'ourlet pour en fixer les bords.

On peut aussi remplacer les points d'ourlet par des points piqués.

**ATTACHE DES BOUTONS.** — Pour fixer un bouton en toile, on fait quelques points à la place qu'il doit occuper, puis on pique l'aiguille de bas en haut au travers du bouton. De ce point central, on fait rayonner à distance très régulière une série de points.

Pour d'autres boutons en fil, on fait au milieu un petit cercle d'arrière-points, on passe le brin entre l'étoffe et le bouton, on le tourne plusieurs fois autour des points, puis on l'arrête dans le cercle formé par les arrière-points.

**POSE DES AGRAFES.** — On pose l'agrafe à plat sur l'étoffe, puis on la retient aux deux anneaux par plusieurs points de surjet ou par des points de feston ; on la retient de même par le haut, pour l'empêcher de vaciller. La porte est retenue par les deux anneaux du bas, et par la base de celui du haut

I. Q  
L  
elle  
re d  
I  
La  
du  
bœu  
être  
pou  
L  
arri  
absc  
O  
mac  
ne s  
diffi  
met  
III.  
L  
carr  
cile  
L  
l'épa  
L  
de n  
pais  
de g  
des l  
L  
Les  
la ce  
IV.  
L  
nouv  
man  
d'agi

## ART CULINAIRE

### THEORIE.

#### ETUDE DU MOUTON.

##### I. QUALITES NUTRITIVES.

La chair du mouton est la plus succulente après celle du bœuf; elle est riche en principes nutritifs. Les qualités varient avec la nature des pâturages qui ont nourri l'animal.

##### II. CARACTERES DE LA BONNE VIANDE DE MOUTON.

La chair du mouton est très ferme, d'un rouge plus foncé que celle du bœuf et moins marbrée de graisse. Le mouton est préféré au bœuf par les estomacs fatigués. La chair du mouton demande à être mortifiée beaucoup plus longtemps qu'aucune autre viande, pour être tendre.

L'agneau n'est bon que de mai à septembre. Il est très délicat et arrive à propos pour délasser l'estomac des grosses viandes qu'il a absorbées pendant six longs mois.

On croit assez volontiers que la chair d'agneau convient aux estomacs délicats. — C'est une erreur. — Comme toutes les viandes qui ne sont pas encore complètement formées, elle est d'une digestion difficile et ne doit pas être donnée aux convalescents; mais c'est un mets délicat, rafraîchissant, qu'affectionnent les estomacs vigoureux.

##### III. COUPE, CATEGORIES DE MORCEAUX.

Les morceaux de 1ère catégorie sont : le gigot, la longe, la selle, le carré ou côtelettes. Tous ces morceaux sont de choix et il serait difficile de faire une préférence fondée.

Les morceaux de 2ième catégorie sont : Les côtes découvertes et l'épaule.

L'épaule de mouton est un morceau mince en chair, gras, rempli de nerfs. Lorsqu'on a pris soin de la farcir, pour en augmenter l'épaisseur, et de la garnir de pommes de terre, pour absorber l'excès de graisse, elle égale en saveur les premiers morceaux. Associée à des légumes elle donne un excellent ragoût.

Les morceaux de 3ième catégorie sont : la poitrine et le collet. Les seuls abats du mouton qui aient de la valeur sont : les rognons, la cervelle, la langue, les pieds.

##### IV. CUISSON.

Le mouton se mange rôti, sauté, en ragoût, avec des légumes nouveaux et délicats, en blanquette, etc. Les bonnes cuisinières ne manquent pas de recettes quand il s'agit de préparer un plat d'agneau.

## PRATIQUE

I. SOUPE AUX TOMATES. II. RAGOUT DE MOUTON. III. SALADE DE BETTERAVES. IV. POUDING AU CHOCOLAT.

### I. SOUPE AUX TOMATES.

Ingrédients : 1 boîte de tomates, 2 pintes de lait, 1 pinte d'eau, 1 tasse biscuits au soda écrasés, 2 c. à tb. de maïzena,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de soda, 1 oignon, 2 à 3 carottes, céleri à volonté, 1 feuille de laurier, sel et poivre.

Préparation : Faire bouillir les tomates avec le soda, l'oignon, les carottes et le céleri ; assaisonner le tout et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Passer le tout au tamis. Faire chauffer le lait, y ajouter les biscuits soda, verser dans la soupe avant de servir.

Si on lie la soupe avec de la maïzena ou du sagou, laisser jeter un bouillon, assaisonner et servir.

### II. RAGOUT DE MOUTON.

Ingrédients : 2 ou 3 livres de mouton, 1 c. à table de graisse, 1 pot d'eau, 1 oignon, sel, poivre, 4 c. à tb. de farine.

Préparation : Couper la viande par petits morceaux, faire revenir dans la graisse l'oignon haché ; y mettre la viande saupoudrée de farine, la faire saisir ; assaisonner ; ajouter l'eau ; laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre ; ajouter la farine délayée ; laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir très chaud.

### III. SALADE DE BETTERAVES.

Ingrédients :  $\frac{1}{2}$  doz. de betteraves, vinaigre, concombres (hachés), céleri, feuilles de laitue, persil.

Préparation : Faites bouillir les betteraves, pelez-les pendant qu'elles sont chaudes, coupez les deux bouts et creusez le centre ; couvrez-les de vinaigre et laissez-les tremper toute la nuit. Quand vous en avez besoin, remplissez les avec une égale quantité de concombre et de céleri hachés fin. Placez chaque betterave sur une feuille de laitue et versez dessus la mayonnaise bouillie, puis mettez du persil haché fin. Cette salade est délicieuse.

### IV. POUDING AU CHOCOLAT.

Garnissez le fond d'un moule, d'un plat ou d'une casserole de biscuits à la cuiller dits "doigts de dame". Râpez trois palettes de chocolat dans un tout petit peu d'eau. Cassez des œufs, séparez les blancs des jaunes, battez les blancs en neige, et mettez une cuillerée de sucre par jaune d'œuf, en délayant bien soigneusement. Mélangez chocolat et œufs et mettez le tout dans le moule. Mettez dans la cave en posant un couvercle sur le moule renversé avec des poids. On peut servir accompagné d'une crème à la vanille.

THÉORIE. — 2ième leçon.

GATEAUX. ( Voir au programme de 5e année - février-).

JANVIER

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Soins généraux à donner à l'habitation.	
		Blanchissage et repassage. Lavage : cachemires, mérinos.	
	Coupe et confection.	Terminer le cours d'ouvrage.	
		Théorie.	Panification.
	Art culinaire.	Pratique.	Pain au lait. Pain de son.
		Théorie.	Pâte brisée. I. Composition - II. Conditions de succès. - III. Manière de procéder. - IV. Cuisson.
	Pratique.	Tarte aux pommes. Tarte aux raisins.	

— DEVELOPPEMENT —

TENUE DE LA MAISON.

Soins généraux à donner à l'habitation.

La plus grande propreté doit régner dans l'habitation, car la propreté est une des conditions les plus favorables à la santé.

Elle contribue puissamment au bien-être et au bonheur domestique ; aussi, doit-on y apporter tous ses soins et la considérer comme le principal luxe de la maison.

La véritable propreté n'exige pas de continuel nettoyage ; elle s'entretient surtout par des soins assidus ; aussi, doit-on plutôt veiller à prévoir le désordre qu'à le réparer.

TOIT. — Le toit est la partie de la maison dont l'entretien a le

plus d'importance. En effet si le toit est endommagé, la pluie pénètre dans le grenier, traverse les plafonds, les tache, compromet leur solidité et rend la maison humide. On doit donc faire réparer avec le plus grand soin, la moindre fissure que présente la toiture.

**FAÇADE.** — La façade doit toujours présenter un aspect propre. Si elle est blanchie à la chaux, on la badigeonnera chaque année. Si elle est peinte à l'huile, on la repeindra tous les quatre ou cinq ans.

Lorsque par suite d'une mauvaise exposition, la maison est humide, on remédiera à cet inconvénient en la crépissant ou en zinguant la partie envahie par l'humidité.

Les façades en pierres de taille ou en briques ne demandent guère d'entretien.

**PORTES. — FENÊTRES.** — La porte d'entrée, les persiennes, les fenêtres, doivent être parfaitement entretenues. On les lavera souvent à l'eau claire et on les savonnera de temps à autre. On renouvelera la peinture tous les deux ou trois ans, surtout à l'extérieur, sinon elles s'imprègnent d'humidité et se détériorent promptement.

**RIDEAUX.** — Les rideaux seront secoués et brossés au dehors toutes les semaines ; lavés et renouvelés au besoin.

**LATRINES ET CONDUITES D'EAU.** — Chaque semaine, on dégraissera les latrines et les conduites d'eau à l'eau bouillante additionnée de cristaux de soude, et on les désinfectera souvent, soit au lait de chaux (20 pour cent) soit à une solution d'acide phénique (25 pour cent) ou de sublimé (10 par cent).

**PARQUETS.** — Le parquet de la cuisine sera lavé fréquemment. Quant à celui des chambres à coucher, de la salle à manger et du salon, on en fera le lavage toutes les semaines ou tous les mois ou tous les deux mois suivant la nature du parquet. Les planchers en bois vernis ou ciré ne seront lavés que 2 ou 3 fois par année. Le nettoyage de ces dits planchers se fera tous les jours ou tous les deux jours au moyen d'une vadrouille légèrement humectée d'huile de cèdre. Quand il y aura des taches on pourra les enlever avec un linge mouillé d'eau froide et savonné.

**MURS ET PLAFONDS.** — On enlèvera souvent la poussière sur les murs et les plafonds. S'ils sont blanchis à la chaux, on les badigeonnera tous les ans ; s'ils sont peints à la détrempe, on renouvelera la peinture après deux ans ; s'ils sont peints à l'huile, il suffit de les savonner chaque année et de leur rendre une couche de couleur au bout de cinq ans. S'ils sont tapissés, on renouvelera la tenture quand elle sera souillée ou défraîchie.

Dès que la ménagère s'apercevra du moindre accroc dans la tapisserie, elle s'empressera de le réparer, sans quoi la déchirure s'accroîtrait et il faudrait retapisser la pièce.

**LITERIE.** — On entretiendra les literies dans la plus grande pro-



prété ; on renouvellera souvent le linge et on transportera immédiatement le linge sale au grenier.

Certaines personnes ne remplacent qu'un drap à la fois ; après un service de 8 ou 15 jours, le second drap succède au premier et celui-ci est remplacé par un drap propre.

**CUISINE.** — La cuisine et la batterie de cuisine seront un modèle de propreté.

**CAVES ET GRENIERS.** — Les caves et les greniers seront souvent nettoyés et aérés ; ils subiront deux grands nettoyages par an : au printemps et en automne.

Les caves doivent être fraîches, sans humidité ; si elles sont humides, on les cimentera. On les préservera également contre les fortes gelées.

**ENTRETIEN JOURNALIER.** — Outre l'entretien journalier de la cuisine ou de la chambre de ménage et des chambres à coucher, la ménagère doit, chaque jour, enlever la poussière et les taches ; ranger chaque chose à sa place ; ne jamais encombrer ni les chaises, ni les meubles ; cela donne un air de désordre, et une femme est jugée sur la tenue de sa maison.

**ENTRETIEN HEBDOMADAIRE.** — Chaque semaine, la ménagère nettoiera plus en détail la batterie de cuisine, les appareils de chauffage et d'éclairage, les meubles, les vitres, les parquets et les dépendances de la maison.

**GRAND NETTOYAGE.** — En automne et au printemps, la ménagère procédera au nettoyage complet de l'habitation, des caves au grenier ; elle profitera de ce moment pour faire ramoner les cheminées, badigeonner les plafonds, tapisser pour faire détériorés, repeindre ou revernir les meubles et les boiseries, laver les rideaux, etc.

**PRECAUTIONS A PRENDRE.** — Pour maintenir son intérieur et son mobilier en bon état, la ménagère doit prendre certaines précautions. Ainsi, elle aura toujours les mains aussi propres que possible, et ne touchera jamais aux meubles avec des mains sales. Elles ne déposera jamais sur les meubles ni verres à liqueur, ni ustensiles dont on s'est servi. Elle préservera les planches des armoires et des étagères au moyen de toile cirée ou de papier fort. Elle garantira les meubles de l'humidité et de la trop grande chaleur.

Quand elle lavera le parquet, elle aura soin de ne pas éclaousser les murs et les meubles ; elle évitera les taches de graisse sur le parquet et sur la cuisinière. ( Elle allumera le feu par la bouche de ventilation ) Lorsqu'elle chargera ou tisonnera le feu, elle fera une extrême attention pour que les charbons ou les cendres ne volent sur le parquet ; elle maintiendra le plus possible le couvercle au-dessus du foyer ; quand le tirage ne sera pas bien établi, elle ouvrira les fenêtres ; quand il y aura du vent, elle les fermera.

Elle brossera les vêtements, secouera les tapis et décrotera les chaussures au dehors.

## LAVAGE : CACHEMIRE, MÉRINOS :

Les cachemires et les mérinos peuvent être lavés dans une eau additionnée d'ammoniaque (un gobelet pour trois seaux d'eau). On laisse tremper une heure ou deux, on frotte à la main ou à la brosse. On rince plusieurs fois, on repasse humide.

Ces tissus se nettoient aussi au fiel de bœuf, dans la proportion de 0.2 litres par seau d'eau.

### COURS D'OUVRAGE.

I. PIÈCE POSEE AVEC COUTURE RABATTUE. II. POSE D'UNE PIÈCE A FILS COULES.

I. PIÈCE POSEE AVEC COUTURE RABATTUE. — On bâtit la nouvelle pièce de manière à ce que les bords dépassent un peu ceux du vide produit par la partie enlevée.

Les arrières-points seront faits sur l'objet même, ce qui facilitera beaucoup l'exécution des coins. On rabat ensuite l'ourlet sur le morceau neuf. Il faut éviter de faire froncer les tissus dans les coins ; au moyen d'une petite entaille dans le rempli de l'ourlet, on arrive à poser la pièce correctement.

Les arrières-points doivent être poussés assez loin au-delà du coin pour que le dernier point de la couture terminée et le premier de la couture suivante forment un angle droit.

II. POSE D'UNE PIÈCE A FILS COULES. On prend un morceau du tissu de l'objet endommagé de cinq à six centimètres plus grand que ne l'exige le vide qui doit être comblé. On effile le tissu des quatre côtés, de façon à ne laisser au milieu de la pièce qu'un carré d'un nombre de fils égal à celui des fils à remplacer, et on bâtit ce carré à droit fil sur le vide à remplir.

On prend une aiguille très fine, on y enfle un brin de soie par les deux bouts, puis on la fait entrer dans l'un des coins de la partie à repriser, exactement en regard du premier fil effilé ; on fait quelques points coulés vers l'extérieur, on fait ressortir l'aiguille et on entraîne le brin de soie jusqu'à moitié de sa longueur ; on fait entrer dans la boucle formée par la soie le premier des fils effilés et alors seulement on retire la seconde moitié du brin de soie, en entraînant en même temps le fil d'étoffe passé dans la boucle. On renouvelle la même opération pour les autres effilés jusqu'à ce qu'on les ait fait passer tous sur les quatre côtés de la pièce.

TH

I

que

dric

de r

I

C'es

vier

il co

I

I

doit

de t

agit

L

app

bon

ne l

fécu

fari

L

pou

but

fari

sult.

sur

terr

part

L

dans

tain-

levu

ci-h

l'am

céré

L

disti

la bi

ici, l

coup

Qua

## ART CULINAIRE

### THEORIE : PANIFICATION.

La panification est un point bien important dans la cuisine pratique. Faire *du bon pain* c'est le désir de toute ménagère et nous voudrions pour toute et pour chacune, que le succès soit le compagnon de route de leur bon désir.

Le bon pain est une nécessité pour le riche comme pour le pauvre. C'est la nourriture essentielle de l'homme depuis des siècles. Il convient à tous les âges, à tous les temps et à tous les tempéraments ; il corrige les autres aliments et influe sur la digestion.

INGREDIENTS : — I. Farine. II. Levure. Eau, etc.

Le pain est fait avec la farine de céréale. Mais le vrai bon pain doit être confectionné avec de la farine de froment. Le froment est de toutes les céréales la plus riche en gluten, substance sur laquelle agit la fermentation.

Le meilleur pain, celui qui préconise l'hygiène, c'est le pain naturel appelé ordinairement : "le bon pain de blé du pays" ou encore "le bon pain noir d'habitant". Ce pain s'obtient en employant de la farine blutée à 85 pour cent. C'est dire qu'il n'y reste pas seulement la fécule, mais que le gluten contenu en grande partie dans la grosse farine appelée communément *gru* y est en bonne proportion.

La panification consiste dans l'ensemble des manipulations qui ont pour objet de transformer la farine en pain. La panification a pour but de dissoudre tous les éléments nutritifs qui se trouvent dans la farine, car très peu sont solubles naturellement. Pour obtenir ce résultat l'introduction d'un ferment est nécessaire. Ce dernier agissant sur le gluten et une partie de l'empois contenu dans la farine, en détermine le dédoublement en acide carbonique et en alcool et les rend parfaitement assimilables.

### LEVURES.

La levure se définit un ferment, un être microscopique qui, placé dans les conditions convenables, vit, se développe aux dépens de certaines matières organiques dont il produit la décomposition. Les levures produisent la fermentation dite alcoolique dont il est parlé ci-haut, parce que dans le pain c'est un liquide sucré qui fermente, l'amidon. Nul de vous n'ignore que le sucre et tous les grains des céréales contiennent une assez forte dose d'alcool.

Les levures employées dans le commerce sont récoltées dans les distilleries, à la partie supérieure des cuves, lors de la préparation de la bière. Par le moyen de différents procédés, trop longs à énumérer ici, la levure de bière devient dure et cassante. On la presse et on la coupe en petites galettes qu'on enveloppe dans des papiers d'étain. Quand ce pain de levure est frais, il a une couleur crème unie, une

texture humide, il est souple au toucher et a une odeur de vin. S'il se casse comme du mastic, il a perdu sa valeur.

Une bonne marque de commerce pour les levures fraîches, c'est le *Fleishmann*.

La levure sèche se fait en mêlant de l'amidon ou de la farine ou encore de la fécule de pommes de terre à la levure de bière fraîche. Quand elle a séché, on la coupe en galettes. En séchant, beaucoup de champignons ou de ferments sont rendus temporairement inactifs. Voilà pourquoi l'action d'une levure sèche est deux fois plus lente que l'action d'une levure comprimée fraîche. Une galette de yeast ou de levure comprimée équivaut à deux galettes de yeast ou de levure sèche. Une bonne marque de levure sèche est la *Royale*.

Le levain sec agit lentement et plus ou moins longtemps, suivant la température. Le levain comprimé, au contraire, exige moins de repos pour produire son effet.

Il existe encore la levure faite de houblon et de pommes de terre dont une pinte équivaut à un gâteau de levain frais. Cette levure liquide, nommée encore ferment de patates, est abandonnée aujourd'hui et fort heureusement comme le dit le docteur Nadeau, surtout quand elle était préparée en gros et qu'on y puisait pendant trois mois ; c'était une horreur, et la plus belle proie aux microbes qui se peut imaginer.

La force comparative des levains est la suivante : Un gâteau de levain comprimé équivaut à deux gâteaux de levain sec (yeast Royal) et à une pinte de levain de pommes de terre. Tout bon levain produit un bouillonnement lorsqu'il est jeté dans l'eau tiède ; l'eau doit être tiède car une eau trop chaude enlèverait à la levure ses qualités. Les variations brusques de la température, le choc, les courants d'air, l'excès de sel, sont tout autant d'ennemis de la levure.

## OPÉRATIONS

### I. PETRISSAGE. II. FERMENTATION. III. CUISSON.

I. PETRISSAGE. — Le pétrissage c'est l'incorporation du levain à la farine. On pétrit la pâte afin de mêler complètement les ingrédients qui entrent dans sa composition, pour aérer la pâte et pour donner de l'air (sa meilleure nourriture) au levain. Le gluten de la farine s'amollit ainsi et devient plus élastique. Le pétrissage distribue également les bulles d'air dans la pâte. Plus la pâte est travaillée plus elle aura bonne mine.

Le pétrissage se fait à la main, ou mécaniquement dans la chaudière à pain ou le pétrin. Pour obtenir une pâte homogène, ferme et sèche, on met généralement trois parties de farine pour une partie de liquide ; on reconnaît que la pâte a obtenu cette dernière qualité quand elle n'adhère pas aux doigts.

Quand il faut pétrir la pâte levée on le fait avec la paume de la

main et non avec les doigts. Le pétrissage alors doit se faire sans ajouter de farine ni dans vos mains ni sur le pétrin. C'est un mauvais procédé que d'ajouter de la farine crue.

Plus vous pétrissez la pâte plus elle devient blanche grâce à l'action de l'oxygène de l'air. La légèreté et la blancheur de la pâte dépendent en grande partie de cette opération. Reste bien entendu qu'on n'obtiendra jamais un pain blanc avec de la farine "Graham" blutée à 85 pour cent.

**FERMENTATION.** — La fermentation est due à l'action du levain sous l'influence duquel l'amidon, partie calorifique, collante de la pâte se transforme en dextrine : celle-ci devient la glucose qui donne l'alcool et finalement le gaz carbonique ; c'est ce dégagement d'acide carbonique qui gonfle la pâte et produit les yeux du pain.

Il faut veiller attentivement afin d'arrêter la fermentation au moment précis où la pâte est suffisamment montée, car les transformations ne s'arrêtent pas là ; à la fermentation alcoolique, succéderait bientôt la fermentation acétique qui liquéfierait le gluten : l'acide carbonique s'échapperait, la pâte s'affaisserait et donnerait un pain aigre et compact.

Au moment précis où la fermentation alcoolique est à point, il faut enfourner ; saisir ce moment est l'affaire de la pratique. La température influe sur la fermentation qui se ralentit ou s'arrête même, quand la température s'abaisse trop.

Durant la fermentation on doit veiller d'une manière toute particulière sur la température que l'on doit maintenir égale. Si on laisse les cellules du ferment se refroidir à cette phase, on s'expose à ce que le pain surisse, ou à d'autres désagréments.

**III. CUISSON.** — Pour obtenir une croûte dorée ayant la douceur d'une noix et une mie tendre et fraîche, il faut un fourneau régulier et modérément chauffé. Un fourneau trop chaud empêche le pain de lever convenablement en formant une croûte prématurée ou même en le brûlant, tandis que la mie ne cuit pas et reste pâteuse à l'intérieur. Le pain doit continuer à lever dans le four pendant au moins 15 minutes avant de commencer à brunir. La température du four doit être de 200° Cen. ou 390° F. La cuisson augmente la porosité du pain ; sous l'action de la chaleur, le gaz se dilate et presse sur les minces couches de gluten ; celui-ci se distend à la manière de la gomme élastique et rend plus spacieuses les cavités primitives. Le gluten rend ainsi le pain poreux, léger et par conséquent très digestif en retenant le gaz carbonique dans une multitude de cavités sans issue. C'est pourquoi les farines peu riches en gluten comme celle du seigle ne donnent qu'un pain compact, de digestion laborieuse ; celles qui ne contiennent qu'un peu ou point de gluten comme celles du riz, des pommes de terre, sont impropres à être converties en pain.

#### COMMENT TRAITER LE PAIN AU SORTIR DU FOURNEAU.

Au sortir du four le pain doit être sorti des casseroles et renversé sur un linge afin de permettre à l'air de l'attaquer de tous côtés. Le pain doit être gardé dans un endroit frais et bien aéré; il moisit dans un lieu humide et peu aéré; il se dessèche dans un lieu trop sec. En vieillissant, il perd de ses propriétés nutritives; le pain moisi a des propriétés toxiques. Le pain entamé doit être enveloppé dans un linge et mis dans une boîte de ferblanc.

#### CARACTERES DU BON PAIN.

Le bon pain, bien levé, a des yeux nombreux et serrés; la croûte est bien cuite et adhérente à la mie, elle est lisse et nuancée de brun; la mie sèche; il a une odeur et un goût agréables qui lui sont particuliers.

#### PRATIQUE

##### DIFFERENTES MANIERES DE CUIRE LE PAIN :

#### PAIN DE MENAGE

On peut omettre le sucre et le saindoux dans les trois recettes suivantes de panification.

Ingrédients; 1 galette levain "Royal", 1 c. à table graisse, 1 c. à table gros sel, 2 pintes eau, 2 c. à table sucre, 6 pintes farine.

Mode de préparation: Faire dissoudre la galette dans une tasse d'eau froide. Mettre dans la chaudière à pain le sel, la graisse et le sucre; verser sur ces ingrédients 1 pinte eau bouillante, brasser afin de faire fondre la graisse; ajouter le reste du liquide; lorsque le tout est tiède mettre le levain dissout et la farine tout à la fois. Tourner la manivelle et laisser lever de nouveau jusqu'à ce que la chaudière soit pleine. Alors retirer la pâte de la chaudière, la boulan-ger en morceaux gros comme le poing, la déposer dans une casse-role beurrée, laisser lever au double du volume. Faire cuire dans un fourneau chaud.

#### METHODE COURANTE POUR FAIRE LE PAIN BRUN AVEC "LA FARINE NATURELLE"

Ingrédients: 6 carrés de levain Fleischmann, ou 1½ rondelle de le-vure Royale, 2 c. à table de sel, 4 chopines d'eau ou de bouillon de son, 2 c. à table de sucre, 2 c. à table de saindoux,

Mode de préparation: Le matin faire dissoudre le levain et le su-cre dans le liquide, ajouter suffisamment de farine naturelle pour fai-re une pâte à levain, le battre 5 ou 6 minutes, laisser lever une demi-heure ajouter le sel et le saindoux; ensuite, épaissir la pâte en la tra-vailleant et en ajoutant de la farine jusqu'à ce qu'elle soit aussi ferme que possible, qu'elle ne colle plus aux mains.

Laisser environ trois heures ; baisser la pâte en la travaillant mais sans ajouter de farine : laisser encore lever la moitié, ou un peu plus, du volume qu'elle a atteint la première fois, environ 45 à 50 minutes : enfin la mettre dans les casseroles, à peu près à la moitié de la casserole, en la manipulant le moins possible, sans ajouter de farine : mettre dans un fourneau modérément chaud, moins chaud que pour le pain blanc.

On conseille, après la première cuisson, d'enlever le pain des casseroles, de le retourner et de le remettre dans le fourneau quelques minutes afin d'enlever l'humidité.

Cette recette donne 8 petits pains d'environ  $1\frac{1}{2}$  lb, et il faut de 50 à 60 minutes pour les bien cuire.

Pour commencer le pain le soir, diminuer la moitié de la quantité de levain ; trois carrés suffisent. Il est bon de noter qu'avec la levure Royale la pâte prend un peu plus de temps à lever.

#### METHODE RAPIDE POUR FAIRE LE PAIN BRUN AU PETRIN MECANIQUE.

Ingrédients : 3 pintes de farine à 85 pour cent, 1 pinte d'eau ou de bouillon de son, 1 c. à table de sucre, 1 c. à table de saindoux fondu, 3 carrés de levain Fleischmann, ou  $1\frac{1}{2}$  rondelle de levure Royale, 1 c. à table de sel.

Mode de préparation : Le matin, dissoudre le levain dans un peu d'eau ou de bouillon de son, mettre dans le pétrin le reste de la pinte de liquide avec le sucre, le sel et le saindoux fondu, agiter de manière à faire dissoudre le sucre et le sel, ajouter le levain, agiter encore pour effectuer le mélange des diverses choses ; alors ajouter deux pintes de farine à 85 pour cent, tourner doucement la manivelle pendant cinq à six minutes, ajouter graduellement la troisième pinte de farine en tournant jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse, environ 20 minutes ; fermer le pétrin. Laisser lever deux heures et demie à trois heures à une température de 70 à 80 degrés ; après ce temps donner quelques tours à la manivelle et laisser lever quarante à quarante-cinq minutes.

Si on désire un pain bien léger, donner quelques tours de manivelle et laisser lever encore quarante à quarante-cinq minutes. Avant de retirer la pâte, tourner la manivelle afin de former une boule, puis la mouler et la mettre dans les casseroles, à peu près la moitié de la casserole, en la manipulant le moins possible, sans ajouter de farine.

Laisser lever de une heure et trente à une heure et quarante-cinq minutes ; mettre dans un four modérément chaud, moins chaud que pour le pain blanc.

On conseille, après la première cuisson, d'enlever le pain des casseroles, de le retourner et de le remettre dans le fourneau quelques minutes afin d'enlever l'humidité.

Cette recette donne 4 petits pains d'environ  $1\frac{1}{2}$  lb, et il faut de 50 à 60 minutes pour les bien cuire.

Pour commencer le pain le soir, diminuer la quantité de levain ; un carré suffit.

### PAIN BLANC OU NATUREL AU LEVAIN SEC.

Ingrédients. — 3 pintes de farine, 1 c. à table de sel, 4 tasses d'eau tiède, 1 gâteau de levain "Royal Yeast".

PREPARATION. Faites dissoudre le gâteau de levure royale dans un  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau tiède environ 10 minutes. Mettez le sel dans une bassine et ajoutez suffisamment d'eau et de farine pour en faire une pâte serrée (ayant la consistance d'une pâte à crêpes.) Ajoutez la levure et battez 2 ou 3 minutes. Mettez au chaud et laissez revenir pendant toute la nuit. Le matin la pâte aura doublé son volume primitif. Ajoutez y alors suffisamment de farine pour faire une pâte maniable qui ne s'attache ni aux doigts ni au plat ou au pétrin. Travaillez-la pendant quelques minutes, laissez revenir de nouveau et mettez dans des moules. Laissez lever (en ayant soin de bien couvrir les pains) jusqu'au double volume. Faire cuire à four modéré.

### PAIN AU LAIT

Ingrédients. — 1 gâteau de levain sec (Royal Yeast), 1 pinte de lait (bouilli et refroidi) 3 pintes de farine, 2 c. à table de sucre, 2 c. à table de beurre fondu, 1 c. à table de sel.

PREPARATION. — Faites votre détrempe de levure et de sucre dans le lait tiède. Ajoutez  $1\frac{1}{2}$  pinte de farine (tamisée). Battez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Couvrez et laissez lever  $1\frac{1}{2}$  hre dans un endroit chaud. Quand cette pâte est légère, ajoutez le beurre fondu, la balance de farine et le sel. Travaillez-la jusqu'à ce qu'elle soit douce et élastique. Mettez dans un bol bien graissé, couvrez et laissez revenir jusqu'au double de son volume primitif (2 hres environ.)

Moulez en pain, rangez dans les moules et laissez revenir au double volume. Mettez cuire de 40 à 50 minutes.

### PETITS PAINS A LA FRANÇAISE

2 tasses de lait doux,  $\frac{3}{4}$  tasse de beurre et de saindoux,  $\frac{1}{2}$  gâteau de levain dissout dans  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau tiède, 1 c. à thé de sel, farine "Five Roses" pour faire une pâte épaisse.

Mettez lever pendant la nuit. Le lendemain, ajoutez 2 œufs bien battus. Abattez en pétrissant, et laissez lever à nouveau. Mettez en boulettes de la grosseur d'un œuf, et roulez à la main en petits pains longs. Disposez en rangs égaux dans une lèche-frite bien graissée, très rapprochés les uns des autres. Couvrez, laissez revenir. Faites cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il soient joliment rissolés. Avant de les faire cuire enduisez le dessus avec du lait doux.



## PETITS PAINS AU LAIT SANS ŒUFS

2 tasses de pommes de terre chaudes pilées, 4 tasses de lait bouilli,  $\frac{1}{2}$  tasse de beurre,  $\frac{1}{2}$  tasse de sucre blanc, 1 c. à table (renversante) de sel, 1 gâteau de levain, Farine "Five Roses".

Jetez le lait bouilli sur les patates pilées, puis ajoutez-y le beurre, le sucre et le sel. Laissez tiédir, et ajoutez le levain que vous aurez au préalable, fait dissoudre dans  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau tiède. Ajoutez de la farine pour en faire une pâte à pain ordinaire. Mettez lever durant la nuit. Roulez  $\frac{1}{2}$  pouce d'épaisseur, détaillez avec un coupe-pâte, enduisez de beurre fondu, puis repliez la pâte sur elle-même. Laissez revenir, faites cuire environ 20 minutes. Si vous vous servez de la fine fleur "Five Roses", vous serez agréablement surprise de la belle apparence autant que de la qualité de ces petits pains.

## 2ième LEÇON. — THEORIE.

COMPOSITION. La pâte brisée n'est autre chose qu'une modification de la pâte feuilletée. Elle diffère de celle-ci en ce que la quantité des matières grasses est moindre et aussi en ce qu'on ne lui donne pas de tours.

Dans la pâte brisée la quantité de graisse varie de  $\frac{1}{3}$  à  $\frac{1}{4}$  par rapport à la quantité de farine.

II CONDITIONS DU SUCCES. Il ne faut pas travailler trop la graisse et la farine car si la manipulation est prolongée la pâte sera sèche et cassante. Si la graisse est molle et chaude la pâte sera lourde.

Pour bien réussir la pâtisserie, pâte brisée et feuilletée, il faut de la bonne farine, de l'eau ou du lait froid, du saindoux froid et un fourneau bien chaud.

Les graisses qui peuvent être employées dans la pâtisserie sont :

Le beurre et le saindoux en quantité égale.

Le crisco

Le suif de mouton

La graisse de poulet.

Quand on remplace le beurre par le crisco, il faut prendre deux précautions. 1o Ajouter 1 c. à thé de sel par tasse de crisco. 2o En diminuer la quantité. Mettre 0.8 seulement, le crisco est plus riche que le beurre.

III MANIERE DE PROCEDER. La graisse s'incorpore à la farine à l'aide de deux fourchettes ou de deux couteaux. En opérant avec les doigts la graisse ramollie par la chaleur des mains, forme un mélange compact qui fait une pâte lourde par suite de l'exclusion de l'air.

Trop de liquide rend la pâte dure ; il faut mettre juste assez d'eau pour que la pâte ne s'attache ni au bol ni aux doigts. La détrempe doit se faire au froid, et il est préférable de laisser reposer la pâte au froid même pendant 24 hrs, avant de s'en servir. Le froid contracte

les bulles d'air emprisonnées dans la pâte ; saisies par la chaleur du fourneau, elles se dilatent et la font lever.

**IV CUISSON.** La pâte requiert un fourneau très chaud. Une cuisson lente la rend dure. Il faut éviter de faire cuire un pouding avec la pâtisserie. La vapeur qui se dégage dans ces sortes de cuisson est suffisante pour faire manquer la pâtisserie.

## PRATIQUE

### I — TARTE AUX POMMES. II — TARTE AUX RAISINS.

**PATE BRISEE ORDINAIRE :** Ingrédients : 2 tasses de farine,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel, 1 c. à thé de poudre à pâte,  $\frac{1}{2}$  tasse de graisse  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau froide.

**PREPARATION :** Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y émietter la graisse. Faire la fontaine, y ajouter l'eau, faire la détrempe légèrement. Fraiser ou pétrir la pâte, la laisser reposer  $\frac{1}{4}$  d'heure avant de s'en servir.

**PATE BRISEE AVEC DU CRISCO.** Ingrédients : 2 tasses de farine,  $\frac{3}{4}$  tasse de crisco, 1 c. à table de jus de citron, 1 c. à thé de sel, 1 jaune d'œuf,  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau froide.

**PREPARATION.** Tamiser la farine avec le sel, y incorporer le crisco. Mélanger le jaune d'œuf et le jus de citron, ajouter l'eau froide. Faire la détrempe légèrement sans trop travailler la pâte. La laisser reposer 24 hres dans un endroit froid. Cuire au fourneau très chaud.

**PATE FINE.** Ingrédients :  $1\frac{3}{4}$  tasse de farine, 2 c. à table de beurre 2 c. à table de sucre granulé, 1 pincé de sel, 1 jaune d'œuf, 3 c. à table de crème, eau, 1 c. à thé de poudre à pâte.

**PREPARATION.** Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte. Y incorporer le beurre. Ajouter le sucre en pluie juste au milieu de la détrempe. Briser le jaune d'œuf, y ajouter la crème et un peu d'eau froide pour que la tasse soit un peu moins qu'à la moitié. Faire la détrempe au couteau. Fraiser légèrement la pâte. Cuire à four chaud.

**TARTE AUX POMMES.** Faire une abaisse de pâte brisée et en garnir le fond d'une assiette à tarte. Remplir le fond avec des pommes tranchées très minces. Sucrez au goût avec sucre granulé. Ajouter une noix de beurre et saupoudrer de canelle. Mettre l'abaisse de couverture. Ménager une petite ouverture pour donner à la vapeur la chance de sortir.

**TARTE AUX RAISINS.** Faire une abaisse comme il est dit ci-haut la garnir avec une sauce aux raisins préparée comme suit :

1 tasse raisins,  $\frac{3}{4}$  tasse sucre,  $1\frac{1}{4}$  tasse eau bouillante,  $\frac{1}{4}$  tasse beurre, vanille au goût.

Mélanger tous les ingrédients, mettre sur le feu et laisser jeter un bouillon et parfumer à la vanille.

FÉVRIER

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Théorie des grands ménages, pratique à domicile.
	Coupe et confection.	Couture plus compliquée à la machine. Théorie. Différentes manières d'utiliser les restes.
	Art culinaire.	Pratique. Menu d'un diner : Soupe au pain. Pâté aux restes de bœuf. Pommes de terre sautées Bagatelle.
		Pratique. Souper : Macaroni aux tomates. Hachis de pommes de terre. Crème aux pommes. Petits pains chauds.

— DEVELOPPEMENT —

TENUE DE LA MAISON.

Théorie des grands ménages.

Revoir ce qui a été dit aux différentes années au sujet des grands ménages, et engager les élèves à mettre ces choses en pratique à domicile, lors du grand ménage au printemps. Leur expliquer d'une manière plus claire et plus détaillée encore comment on entretient les planchers ; lavage, huilage, cirage, etc.

ENTRETIEN DES PLANCHERS

EN BOIS MOU ET DES PLANCHERS EN BOIS DUR.

Les planchers en bois mou demandent à être lavés très souvent. Pour ce lavage on se sert d'eau chaude, de brosses et de soude. Quand il y a des taches d'huile ou de graisse il est bon de les enlever avant de commencer le lavage. Ces taches s'enlèvent à l'eau froide. On met de l'eau froide sur la partie tachée ; après quelques minutes, on rince et on brosse fortement avec du savon de soude. On rince de nouveau à l'eau froide et on essuie.

Pour le lavage l'eau doit être plutôt chaude que tiède. Le plancher est d'abord mouillé, puis on y met la soude préalablement fondue dans de l'eau chaude avec une certaine quantité de savon, et l'on

brosse énergiquement au moyen de brosses de chiendent ou avec des branches d'épinettes. Le brossage se fait dans le sens des planches. Après cette opération, on rince à grande eau une première, puis une seconde fois, et on essuie à fond. L'eau est changée au besoin selon la malpropreté du plancher.

Les planchers de bois dur huilé ou ciré, demandent à être bien lavés sinon on risque de les gâter à tout jamais.

Le plancher huilé ne se mouille pas d'abord comme on le fait pour un plancher en bois blanc. La soude qui, mise en premier lieu sur un plancher en bois mou, donnerait de mauvais résultats, doit être appliquée directement sur un plancher dur ciré ou huilé, afin de lui permettre de mieux attaquer le cirage ou l'huile.

Dans une pinte d'eau bouillante mettre à dissoudre 1 chopine de soda à laver ; après dissolution, ajouter 1 chopine d'eau chaude et un peu de savon. Cette préparation se met d'abord sur le plancher ; on égalise l'application au moyen de la brosse, aussi rapidement que possible et on brosse comme il est dit pour les planchers en bois mou. Il faut faire grande attention pour ne pas laisser reposer directement sur le plancher les tasses ou les plats contenant la préparation ci-haut décrite, ils tacheraient le plancher. Le brossage terminé, on enlève au moyen de torchons et avec de l'eau claire la matière sale. On rince deux fois et on essuie à fond. Il faut laisser sécher parfaitement le plancher avant d'y mettre de l'huile ou du cirage. Sur un plancher neuf on applique d'abord de l'huile de lin crue mêlée de térébenthine dans la proportion de 5 parties d'huile pour 1 partie de térébenthine. On fait chauffer le tout au bain-marie et on applique étant encore chaud. (Ces préparations ne doivent jamais se mettre chauffer sur le poêle : ce serait très dangereux pour le feu.)

L'huile s'applique sur le plancher au moyen de pinceaux ou de flanelles blanches. Une deuxième personne frotte toutes les parties du plancher pour en enlever le trop d'huile ou l'étendre également. Pour cette opération on se sert d'un torchon de flanelle. On laisse sécher une journée au moins avant d'appliquer le cirage.

**CIRAGE.** 1 chopine de térébenthine,  $\frac{1}{4}$  lb. de cire vierge, 2 onces de résine. Faire chauffer la térébenthine au bain-marie ; y faire fondre la cire ; en dernier lieu ajouter la résine réduite en poudre et laisser fondre. Retirer du feu, laisser refroidir et s'en servir.

Le cirage s'applique au moyen de torchons de flanelle. Une première personne en enduit le plancher et une seconde personne frotte énergiquement la partie cirée avec un torchon non imbibé. Après 8 heures le plancher est sec. (1)

(1) Les torchons qui ont servi soit au huilage, soit au cirage ne doivent pas être déposés pour un trop long temps dans un coin quelconque. Il faudrait, si on veut s'en servir encore dans un temps très rapproché, les conserver au frais, dans une chaudière. Si on veut les laver pour en tirer profit une 2<sup>ème</sup> fois, on les mettra tremper immédiatement dans l'eau froide. Ces linges sont dangereux pour le feu. Ils peuvent s'enflammer d'eux-mêmes en étant trop entassés dans un appartement à température élevée.

## COUPE ET CONFECTION.

**COUTURE PLUS COMPLIQUEE A LA MACHINE.** Montrer aux élèves à se servir des accessoires de la machine, tels que l'ourleur, brodeur, fronceur, etc.

### COURS D'OUVRAGE :

**POINTS D'ORNEMENT DANS LA LINGERIE.** On donnera à une pièce d'étoffe un aspect moins monotone et souvent plus distingué en y brodant un des points d'ornement que nous allons décrire. Ces points peuvent être travaillés soit en blanc, soit en couleurs.

**POINTS D'ARÊTES SIMPLE.** On le travaille verticalement ; la largeur du point peut être changée à volonté, mais doit toujours rester la même pour toute la longueur du point. Après avoir introduit l'aiguille à gauche dans le tissu, on tend le fil légèrement avec le pouce de la main gauche et l'on fait à droite un point vertical par-dessus trois fils en saisissant la boucle de fil retenue par le pouce, puis, passant vers la gauche, on fait le même point en introduisant l'aiguille à la hauteur de la boucle du dernier point. En plaçant ainsi alternativement un point vers la droite et un autre vers la gauche, on produit le point d'arêtes simple. Le dernier point est à fixer par un point de piqûre.

**POINT D'ARÊTES DOUBLE.** Les points se font de la même manière que pour le point d'arêtes simple, avec la seule différence que l'on place toujours deux points vers la droite et deux points vers la gauche.

**POINT DE CHEVRONS.** Il se travaille horizontalement ; on le commence à gauche avec un point horizontal par-dessus quatre fils, puis, revenant de deux fils vers la gauche — donc au centre du point — on fait un point oblique vers la droite par-dessus quatre fils, puis, passant l'aiguille sous deux fils vers la gauche, on exécute le point horizontal du bas, on revient au milieu pour lancer le deuxième point oblique vers le haut, puis on recommence le premier point horizontal décrit déjà.

**POINT RUSSE AVEC POINTS ENTRELACÉS.** Il se fait en deux tours. Le premier tour est le point croisé ou point russe travaillé sur huit fils de hauteur et quatre fils de largeur. Le second tour, qui est à exécuter avec un fil de couleur tranchant sur le précédent, est formé par des points horizontaux, entrelacés dans les fils du point russe.

**REPRISE SATINÉE.** Ce genre de reprise s'emploie pour raccommoder des étoffes croisées ou façonnées. Le croisement des fils varie d'un tissu à l'autre ; nous ne pouvons décrire ici tous les tissus qui rentrent dans cette catégorie.

Après avoir établi la chaîne, on passe la trame par-dessus trois fils

et on en enlève un. Dans les passages suivants, on avance toujours d'un fil, dans la même direction. Ou bien encore on passe par-dessus un fil de chaîne et on en relève deux. On avance dans les passages suivants d'un fil ou de deux, suivant l'étoffe sur laquelle on fait la reprise.

**REPRISE PERDUE.** On se sert de cette reprise lorsqu'on a à reprendre un accroc et que l'on peut encore en raccorder les bords. On ne coupera pas les fils rompus qui doivent remplacer la chaîne.

**REPRISE PERDUE DANS LE DRAP.** Malgré son incontestable utilité et son importance, l'art de faire une reprise invisible dans le drap n'est connu que de peu de personnes. C'est un travail minutieux, qui exige beaucoup de patience et de régularité, mais qui est très facile à comprendre.

On prend une aiguille très fine et on se sert de cheveux qui sont plus forts que les fils tirés du drap et moins visibles que la soie ou tout autre brin. Les cheveux roux ou blancs sont plus forts que les autres. Inutile de faire remarquer qu'ils doivent être soigneusement dégraissés avant leur emploi.

On coupe d'abord le drap sur l'endroit avec un rasoir en une ligne absolument droite. Les ciseaux enlèveraient trop du duvet qui doit retomber sur la couture et la rendre invisible. Lorsque les bords sont préparés, on y applique le morceau à ajouter au fond et on le fixe par des points de surjet assez espacés. Puis on prend une aiguille, on enfle le cheveu par la racine, on la fait entrer à deux ou trois millimètres du bord et, sans la faire ressortir à l'envers de l'étoffe, on la fait passer dans l'épaisseur même du drap. Le cheveu est donc enfermé pour ainsi dire entre deux couches d'étoffe.

L'aiguille traverse la partie faufilée et reparait de l'autre côté de la couture, à deux ou trois millimètres du second bord. Pour le retour de l'aiguille, on la fait entrer exactement dans l'ouverture par laquelle on l'a fait sortir. On oblique légèrement l'aiguille dans le drap pour l'empêcher de prendre la même voie qu'elle avait suivie, ce qui détruirait le premier point. Il ne faut pas trop tirer le cheveu, qui doit toujours conserver un peu de jeu.

Lorsque la couture est achevée, on la repasse sur une planche nue, en bois dur, en posant un linge humide sur l'envers de la reprise.

---

## ART CULINAIRE

### THEORIE

#### DIFFÉRENTES MANIÈRES D'UTILISER LES RESTES.

— Voir programme de 5<sup>ème</sup> Année, mars. —

PRATIQUE.

I. SOUPE AU PAIN. II. PATÉ AUX RESTES DE BŒUF. III. POMMES DE TERRE SAUTÉES. IV. BAGATELLE. V. MACARONI AUX TOMATES. VI. CRÈME AUX POMMES. VII. PETITS PAINS CHAUDS.

I. SOUPE AU PAIN.  $3\frac{1}{2}$  pintes d'eau bouillante, 2 tasses de pain séché au fourneau, 2 oignons, 2 c. à table de graisse de rôti, sel, poivre, fines herbes, 4 c. à table de riz.

Faire revenir les oignons dans la graisse, les jeter dans l'eau bouillante.

Ajouter le riz lavé avec soin, le pain émietté; assaisonner et laisser mijoter pendant 1 heure.

II. PATÉ AUX RESTES DE BŒUF.

Ingrédients : Restes de bœuf, reste de sauce. Assaisonnements.

4 tasses farine, 4 c. à thé poudre à pâte,  $1\frac{1}{2}$  tasse de lait,  $1\frac{1}{2}$  c. à thé sel,  $\frac{3}{4}$  tasse graisse, 1 c. à thé ammoniac pulvérisée.

Mode de préparation : Couper la viande en tranches minces, la faire revenir dans la sauce à laquelle on aura ajouté 1 oignon revenu et des épices au goût.

Préparer une pâte brisée. Faire une abaisse, mettre une partie de l'abaisse autour d'un plat creux beurré, verser dans le plat la dessert de viande revenue et couvrir d'une abaisse de pâte. Faire cuire au four chaud durant 20 à 30 minutes.

III. POMMES DE TERRE SAUTÉES.

Ingrédients : 8 à 10 pommes de terre cuites, 2 c. à table de beurre ou de graisse de rôti, sel, poivre.

Préparation : Émincer les pommes de terre bouillies. Faire chauffer la graisse, y jeter les rondelles de pommes de terre, les faire dorer des deux côtés, saler et servir chaud.

IV. BAGATELLE.

Ingrédients : Restes de biscuits ou de gâteaux, 3 tasses de lait, 1 ou 2 jaunes d'œufs, 2 c. à table de maïzena,  $\frac{3}{4}$  tasse de sucre, confitures,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille.

Préparation : Mettre dans un plat creux, un rang de biscuits ou de gâteaux, un rang de confitures; alterner jusqu'à ce que le plat soit aux  $\frac{2}{3}$ .

Faire chauffer le lait au bain-marie, y ajouter la fécule délayée laisser cuire 8 à 10 minutes.

Ajouter les jaunes d'œufs battus avec le sucre, aromatiser au goût, verser sur les biscuits et laisser refroidir.

Décorer avec les blancs d'œufs montés en neige, faire dorer au fourneau, ou encore garnir la préparation avec crème fouettée.

V. MACARONI AUX TOMATES.

Ingrédients :  $\frac{1}{2}$  lb macaroni,  $\frac{1}{2}$  boîte tomates, 2 c. à table beurre

ou graisse, 1 chopine lait chaud, 1½ pot eau bouillante, ¼ c. à thé soda, 2 c. à table farine, sel, poivre.

Préparation : Casser le macaroni, le faire cuire dans l'eau bouillante salée ; pendant la cuisson du macaroni, préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients ci-dessus. Faire chauffer les tomates passées au tamis, ajouter le soda. Verser dans la sauce avec le macaroni ; assaisonner, mettre la préparation dans un plat creux beurré ; saupoudrer le dessus de chapelure ; parsemer de noisettes de beurre, faire gratiner au fourneau.

**VI. CREME AUX POMMES.**

Ingrédients : 6 pommes, 2 blancs d'œufs, ½ tasse de sucre, zeste d'orange ou de citron, essence.

Préparation : Peler et enlever le cœur des pommes. Faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres ; passer en purée et laisser refroidir. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, et ajouter peu à peu les pommes avec le sucre ; continuer de fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit blanche et ferme. Il est préférable de fouetter cette crème au frais ; elle augmente de volume. Ajouter essence ou zeste au goût. Mettre par cuillerées dans un plateau. Servir, si l'on veut avec crème faite avec les jaunes d'œufs de la manière suivante : — 1 tasse lait, 1 c. à thé fécule de maïs, ¼ tasse sucre, 2 jaunes d'œufs.

Faire chauffer lait et sucre, ajouter la fécule délayée ; lier avec les jaunes d'œufs. Essence.

**VII. PETITS PAINS CHAUDS. Voir 4e année, page 46**

**MARS**

<b>SOMMAIRE</b>	Tenue de la maison.	Entretien du grenier.
	Coupe et confection.	Couture à la machine.
		Théorie. Sandwiches.
		Pratique. Souper ; Sandwiches à la sardine. Pommes de terre. Pommes farcies. Biscuits au coco.
	Art culinaire.	Théorie. Soufflés.
		Pratique. Plats simples : Soufflés aux pommes de terre. Hachis avec pain rôti. Pouding caramel au riz.



## DÉVELOPPEMENT

### Entretien du grenier.

Le grenier, dernière retraite des vieux bahuts, des chaises hautes et du ber en bois d'érable, qui a bercé tant de beaux rêves, doit être tenu toujours dans un état de grande propreté. Une partie du grenier est ordinairement employée comme garde-meubles. C'est là que la petite fille fait connaissance avec le passé : avec le vieux rouet de grand'mère, son métier à tisser, son dévidoir, que sais je encore ? — Dans un autre coin elle découvre les vieux livres d'école des parents ou de ses aînés, les grands coffres, les vieilles malles en peau de loup-marin, la carabine rouillée, peut-être la corne encore pleine de poudre accrochée à l'entrait.

Il y a ordinairement, au grenier, une vieille armoire pour enfermer les vêtements hors d'usage, les anciens chapeaux et les mocassins de caribou.

Une autre partie du grenier est destinée au séchage du linge et doit être, à cet effet, munie de perches, de cordes ou de fils de fer galvanisé. C'est là qu'on conserve le linge sale dans des sacs ou dans des paniers.

Le grenier est lavé aussi souvent que cela est nécessaire ; mais principalement à l'époque des nettoyages, époque que les petites filles désirent ardemment pour faire connaissance avec les vieux amis du temps passé.

## COUPE ET CONFECTION

Couture à la machine. Exercices pratiques pour familiariser les enfants avec le service des accessoires de la machine.

## COURS D'OUVRAGE

POINTS DE BRODERIE SUR BLANC. PLUMETIS. FESTON. CORDONNET. POINT DE TIGE. POINT DE TIGE CORDONNÉ. POINT DE POSTE. POINT D'ARMES. POINT NOUÉ. POINT DE CHAINETTE. POINT DE CORAIL. POINT D'ÉPINES.

**PLUMETIS.** On distingue sous le nom de plumetis la manière de broder des motifs fortement rembourrés au moyen de points droits ou obliques, posés en travers du rembourrage, on les nomme points plats ou points lancés. Le plumetis est principalement employé pour broder des fleurs, des feuilles, des chiffres.

**FESTON.** Le point de feston se fait de gauche à droite. Le fil passe sous le pouce de la main gauche, placé en dehors de la ligne tracée. L'aiguille pénètre dans l'étoffe au-dessus des points du tracé et

en ressort au-dessous de ces points. On serre le point sans toutefois faire froncer le tissu. Les points suivants exécutés de la même manière, doivent être réguliers et rapprochés autant que possible les uns des autres.

**CORDONNET DROIT.** Ce point se fait ordinairement de gauche à droite par-dessus un tracé simple ; pour lui donner plus de relief, on pose sur la ligne tracée un fil rond et tordu, que l'on recouvre ensuite de points verticaux placés l'un à côté de l'autre. Ce genre de cordonnet est employé principalement pour la broderie de lettres et monogrammes.

**CORDONNET OBLIQUE.** Le cordonnet oblique se fait également de gauche à droite par dessus un tracé simple. On introduit l'aiguille au-dessus du tracé et on la fait ressortir sous le tracé. Lorsqu'il s'agit de faire des lignes très fines et très délicates, l'aiguille ne doit relever que les fils qui se trouvent sous le tracé.

**POINT DE TIGE.** Le point de tige ou point coulé se fait sans tracé. On passe l'aiguille sous un ou sous deux fils horizontaux et sous quatre et six fils verticaux, de façon que le dernier point dépasse toujours de la moitié le premier point. Les contours des monogrammes, des initiales, des chiffres et des dessins pour nappes, serviettes, etc., imprimés sur toile, se font ordinairement au point coulé.

**POINT DE TIGE CORDONNÉ.** — Ce point est semblable au précédent, mais enserrant un fil lancé ; pour le rendre plus grienu, on fait ce point de droite à gauche.

**POINT DE POSTE.** — Le point de poste, très recherché pour l'exécution de petites fleurs et de petites feuilles, et qui remplace souvent dans ce genre de dessin le plumetis, a une certaine analogie avec le point d'armes.

On fait entrer l'aiguille à l'extrémité de la feuille, puis on la conduit sous l'étoffe vers la tige, où on la fait sortir jusqu'à la moitié de sa longueur. On met le pouce de la main gauche sur le chas de l'aiguille et, de la main droite, on tourne le fil autour de la pointe de l'aiguille aussi souvent qu'il est nécessaire pour couvrir l'espace sous lequel elle a passé. Puis on avance le pouce gauche sur les spirales ainsi formées, au travers desquelles on fait passer l'aiguille et le reste de l'aiguillée, on ramène la pointe de l'aiguille vers le bout de la feuille et on la fait ressortir à la place indiquée pour le point suivant.

**POINT D'ARMES.** — C'est un point de piqure droit et disposé en lignes parallèles.

**POINT NOUE** — On pique l'aiguille comme pour faire un point devant, on enroule le fil deux fois autour de l'aiguille, on tient ces deux fils avec le pouce gauche pendant qu'on tire doucement l'aiguille. Cela forme un petit nœud.

**POINT DE CHAINETTE.** — Piquez l'aiguille à l'envers, faites-la res-

sortir à l'endroit, retenez le fil sous le pouce gauche, reportez l'aiguille un peu au-dessus du point, prenez quelques fils sur l'aiguille en laissant toujours le fil dessous, ce qui forme un anneau ; continuez de même en piquant l'aiguille dans l'anneau précédent. Le point de chaînette peut remplacer le point de croix pour la marque du linge.

**POINT DE CORAIL.** — On fait un point de feston à droite, près du milieu, on en fait un second un peu plus bas. Lorsqu'on a terminé à droite, on recommence de même à gauche.

**POINT D'ÉPINES.** — Piquez obliquement de droite à gauche, en tenant le fil sous l'aiguille comme dans le point précédent. Vous recommencez de même de gauche à droite, à une égale distance du milieu.

**POINT DE PLUME.** — Piquez votre aiguille au milieu et la ramenez obliquement un peu plus bas à gauche, revenez au milieu, prenez obliquement quelques fils et ramenez l'aiguille à droite.

---

## ART CULINAIRE

### 1ère LEÇON. — THEORIE.

#### — SANDWICHES —

Un sandwich est une sorte de mets composé de deux tranches de pain légèrement beurrées et entre lesquelles on place une tranche encore plus mince de jambon ou d'autres viandes froides.

Les sandwiches se font ordinairement avec du pain rassis, blanc ou brun. Les tranches de pain doivent être très minces, de  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  de pouce d'épaisseur et coupées de différentes formes ; soit carrées, triangulaires, ou même en doigts de dame.

Le beurre doit être défat en crème, il s'applique plus facilement et n'émiette pas le pain.

**DIFFÉRENTES SORTES.** — On fait des sandwiches avec des aliments qui se mettent et se mangent aisément sur le pain. Les viandes salées sont tout particulièrement goûtées ; elles doivent être très cuites, le jambon et la langue surtout, coupées transversalement aux fibres de la viande ou hachées fin. Un peu de moutarde française relève le goût de ces sandwiches.

Si on prépare des sandwiches aux salades, les viandes et le poisson doivent être hachés très fins et mélangés avec la sauce. La laitue peut dépasser les bords du pain.

On fait encore des sandwiches avec des fruits crus, des fruits secs, cuits et parfumés d'essence de citron ou d'orange.

**DES SANDWICHES PRÉPARÉS D'AVANCE**—Les sandwiches peuvent être préparés d'avance, puis placés dans une jarre de grès, recou-

verts d'un linge humide et mis au froid. On fait exception cependant pour les sandwiches aux légumes, assaisonnés de sauce.

## PRATIQUE

I. SANDWICHES A LA SARDINE. II. POMMES FARCIES. III. BISCUITS AU COCO.

I. SANDWICHES A LA SARDINE — Découper, comme il est dit plus haut, le pain en minces tranches. Étendre sur le pain très peu de beurre défat en crème, puis la sardine débarrassée de toute arête. Arroser la sardine d'un peu de mayonnaise à la crème fouettée, y mettre une petite feuille de laitue et recouvrir de l'autre partie de pain.

II. POMMES DE TERRE FARCIES — 8 à 10 pommes de terre bouillies, 2 c. à table de beurre, 1 tasse de lait chaud,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel,  $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre.

Faire cuire dans un fourneau chaud des pommes de terre d'égale grosseur après les avoir lavées et brossées. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur ayant soin de ne pas briser la pelure si ce n'est l'ouverture nécessaire, et avec la pulpe faire une purée, assaisonner de sel, de poivre et de fines herbes, en remplir les pelures.

III. BISCUITS AU COCO — Tamiser ensemble 2 tasses de farine, 2 c. à thé de poudre à pâte,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel. Y défaire alors  $\frac{1}{2}$  tasse de beurre. Quand le beurre est bien mêlé à la farine y mettre le sucre granulé et faire la détrempe avec 2 œufs brisés dans à peine  $\frac{1}{2}$  tasse de lait. En dernier ajouter, au goût, le coco râpé. Dresser par cuillérées sur une tôle beurrée. Saupoudrer de sucre granulé et faire cuire à four chaud.

## THEORIE. — 2ième Leçon

DES SOUFFLÉS — Le soufflé est une sorte de bouillie de fécule de riz ou de purée de légumes où il entre du lait, des jaunes d'œufs, un peu de beurre, du sucre et essence au goût, à laquelle on incorpore ensuite des blancs d'œufs bien montés, et que l'on fait chauffer pendant 20 minutes dans un fourneau, pour la rendre très poreuse et la faire renfler. Les soufflés doivent être servis en sortant du fourneau. Dès qu'ils refroidissent le gonflement produit par la chaleur disparaît.

## PRATIQUE.

I. SOUFFLES AUX POMMES DE TERRE. II. HACHIS AVEC PAIN ROTI. III. POUDDING CARAMEL AU PAIN.

I. SOUFFLE AUX POMMES DE TERRE.

Ingrédients : 8 pommes de terre, 2 c. à table de beurre,  $\frac{1}{2}$  tasse de lait, 2 ou 3 blancs d'œufs, 2 ou 3 jaunes d'œufs, 1 c. à thé de sel,  $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre.

Préparation : Faire cuire les pommes de terre au naturel. Former une purée avec le lait, le beurre, le sel, le poivre et les jaunes d'œufs battus. Incorporer légèrement dans la purée les blancs battus en neige. Verser dans un plat beurré et mettre au fourneau 10 à 15 minutes ; retirer dès que la préparation a pris couleur.

### II. HACHIS AVEC PAIN ROTI.

Ingrédients : Restes de viande, restes de pommes de terre, 1 oignon, saindoux ou graisse de rôti, 1 tasse de bouillon, sel, poivre.

Mode de préparation : Hacher la viande au moulin, couper les pommes de terre en carrelets. Faire revenir l'oignon avec la graisse, y ajouter la viande, les pommes de terre, le bouillon, l'assaisonnement. Mettre au fourneau pendant quelques minutes. Déposer sur un plat et dresser avec carrés de pain rôti (croûtons).

### III. POUNDING CAMEL AU PAIN.

Ingrédients : 3 tasses de pain rassis, 1 tasse de sucre, 1 pinte de lait, 1 ou 2 œufs, 1 à 2 c. à table de beurre, caramel, gelée.

Préparation : Faire chauffer le lait, verser sur le pain. Battre les œufs avec le sucre, les ajouter au pain ainsi que la muscade et 2 c. à thé de caramel parfaitement mélangé avec un peu de lait. Battre le tout et verser dans un plat beurré, arroser le dessus d'un peu de beurre fondu. Cuire au fourneau  $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  d'heure. Au sortir du fourneau, couvrir le pouding de gelée, décorer avec des blancs d'œufs montés en neige et dorer au fourneau.

## AVRIL

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Entretien de la cave.
	Blanchissage et repassage.	Repassage du linge empesé.
	Coupe et confection.	Etude d'une manche. Ravaudage des bas.
		Théorie.   Récapitulation générale
	Art culinaire.	Pratique.   Goûter. Gâteaux. Crème aux pommes. Sucre à la crème.

— DEVELOPPEMENT —

TENUE DE LA MAISON.

ENTRETIEN DE LA CAVE.

La cave doit être obscure, parfaitement close et inaccessible aux variations trop brusques de la température.

Si les appareils de chauffage sont installés à la cave, il faut un bon mur de séparation entre cette partie et la seconde réservée comme garde-manger. Les carrés de patates, la réserve de légumes, les quarts de lard salé, les jambons, etc., seront éloignés des armoires dans lesquelles on conserve le beurre, les fromages, les confitures, les marinades, les biscuits, le pain, les œufs, les fruits et même la liqueur de cassis ou de cerises dont grand'mère connaît toutes les propriétés médicales.

Dans la cave encore, on place le matériel nécessaire au blanchissage du linge.

Les caves doivent être sèches, aérées par des temps secs, nettoyées parfaitement à l'époque des grands ménages. A l'approche des gelées, il faut boucher les soupiraux.

Une cave bien tenue est la joie de la ménagère et le secret d'économies très notables.

BLANCHISSAGE ET REPASSAGE

— REPASSAGE DU LINGE EMPESÉ —

COL. — Le secouer, l'étirer et donner un coup de fer à l'envers ; le repasser à l'endroit, puis à l'envers, et alterner ainsi jusqu'à ce qu'il soit suffisamment séché. Après le repassage, arrondir le col. Si le col est à la chemisette, repasser celle-ci en commençant par le devant, puis rabattre le devant de la chemisette sur le dos en donnant un coup de fer sur les épaulettes.

Les *faux-cols* et les *manchettes* se repassent de même.

JUPON UNI. — Repasser sur la table les rubans, puis la ceinture à l'envers et à l'endroit. Introduire la planche à repasser dans le jupon, de manière à ce que l'ourlet repose sur la partie la plus large. Commencer d'abord le repassage par le haut de l'ourlet et effacer les plis en dirigeant le fer vers le bas ; repasser ensuite le corps et terminer cette partie en donnant un coup de fer, de haut en bas, pour régulariser le travail.

Continuer ainsi le repassage et terminer en rendant partout un coup de fer. Plier en trois ou en quatre dans le sens de la largeur et en deux dans le sens de la hauteur.

JUPON A VOLANT OU A PLISSÉ. — Repasser la ceinture et les rubans, l'ourlet et le volant sur la table, et le corps sur la planche. Les broderies et les dentelles se repassent à l'envers.

**PANTALON.** — Repasser la ceinture et les rubans, la garniture, l'ourlet et les jambes. Replacer les jambes l'une sur l'autre ; rabattre les pointes et les cordons sur les jambes ; plier en trois dans le sens de la hauteur, la ceinture en dedans.

**PANTALON A GENUILLÈRES.** — Repasser les genouillères après la ceinture et les tuyauter seulement avant le pliage.

**CHEMISE D'HOMME.** — Plier le dos en deux et donner un léger coup de fer ; repasser ensuite le col, les poignets et les manches, en traçant dans la longueur deux ou trois plis ; épinglez le col et les poignets ; terminer le repassage du dos en traçant également quelques plis de haut en bas ; retourner la chemise et introduire à l'intérieur une planche rembourrée sur laquelle on repassera le plastron ; le bas du devant se plie comme le dos.

Le repassage fini, ramener les épaulettes sur le dos ; rabattre les manches sur elles mêmes ; puis les relever vers le milieu de la longueur de façon à ce que les poignets encadrent le col ; rejeter le devant sur le dos à partir de la barrette ; s'il dépasse le col, former un repli avec la partie en excès.

**RIDEAUX.** — Les secouer, les étendre sur la table ; commencer le repassage par le milieu et dans le sens de la largeur parce que les rideaux tendent toujours à s'allonger ; terminer en donnant partout un coup de fer. Veiller à ce que les bords n'ondulent pas. Les plier d'abord lisière sur lisière, puis dans l'autre sens.

## LAINAGE.

**LAINES.** — La laine est une matière textile qui est produite par le poil filé de divers animaux, notamment du mouton, de la chèvre, du lama. Le mouton mérinos, originaire de l'Espagne, fournit la laine, la plus fine et la plus belle.

La laine a, de tout temps, été employée à la confection des vêtements de l'homme.

Le brin de laine s'étire en fil très fins, mais il n'est pas, comme la soie, le lin, le coton, une fibre lisse. Lorsqu'il a été débarrassé, par des lavages, des matières grasses qui le recouvrent et qu'on appelle *suint*, il paraît, au microscope, formé d'une série de calottes coniques qui s'emboîtent l'une dans l'autre et présentent l'aspect de dés à coudre emboîtés. Le brin de laine est plus ou moins contourné ; c'est encore un de ses caractères distinctifs, bien que toutes les laines ne le possèdent pas au même degré. Celles qui sont à peine ondulées sur leur longueur portent le même nom de *laines lisses*.

**LAINES PEIGNÉES.** — **LAINES CARDÉES.** — Sous le rapport de l'usage, les laines se divisent en deux groupes : les laines *courtes* et les laines *longues*.

Ces laines, pour être transformées en fils, subissent des opérations qui varient avec leur nature. On distingue : la filature des laines *longues*, ou laines destinées à être *peignées*, et qui seront employées dans la fabrication des lainages *ras*, comme le mérinos, le cachemire ; la filature des laines *courtes*, ou laines destinées à être *cardées*, et qui serviront à la fabrication des étoffes feutrées ou à surface velue, comme le drap, les flanelles, les molletons, etc.

On comprend, en effet, que lorsque les filaments ont été tordus en fils, les extrémités de ces filaments sortent toujours en plus ou moins grand nombre de la surface du fil. Plus les laines sont longues, moins, sur une longueur déterminée de fil, il sort d'extrémités filamenteuses ; plus le fil est lisse, plus l'étoffe qu'il fournit est rase. Le contraire a lieu avec les laines courtes : les extrémités des fils sortent en plus grand nombre et communiquent au tissu l'aspect velu. Il en est de même pour les étoffes feutrées.

## COUPE ET CONFECTION.

### ÉTUDE D'UNE MANCHE.

Voir " *Eléments de Coupe* " pages, 23, 30 ou 46.

### RAVAUDAGE DES BAS.

Voir la leçon donnée au mois de mai de la 4<sup>ième</sup> année.

## ART CULINAIRE.

### THÉORIE.

*Récapitulation des leçons données en 3<sup>ième</sup>, 4<sup>ième</sup> et 5<sup>ième</sup> année.*

### PRATIQUE.

I. — GATEAU AUX FIGUES. II. — CRÈME AUX POMMES.

III. — SUCRE A LA CRÈME.

I. GATEAU AUX FIGUES. — Ingrédients : 1 livre de figues, 1 livre de cassonade,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel,  $1\frac{1}{2}$  c. à thé de crème de tartre,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de soude, 4 c. à table de beurre fondu, farine.

Préparation : Faites bouillir à part durant 2 heures les figues et la cassonade avec suffisamment d'eau pour couvrir. Aussitôt refroidies, ajoutez le sel, la crème de tartre et la soude. Faites dissoudre dans le



lait la crème de tartre et la soude. Ajoutez le beurre fondu et suffisamment de farine *Five Roses* pour en faire une pâte molle.

CRÈME AUX POMMES. — Voir page 46, mois de février.

SUCRE A LA CRÈME. — Ingrédients : 2 tasses sucre, 1 tasse crème douce,  $\frac{3}{4}$  tasse amandes.

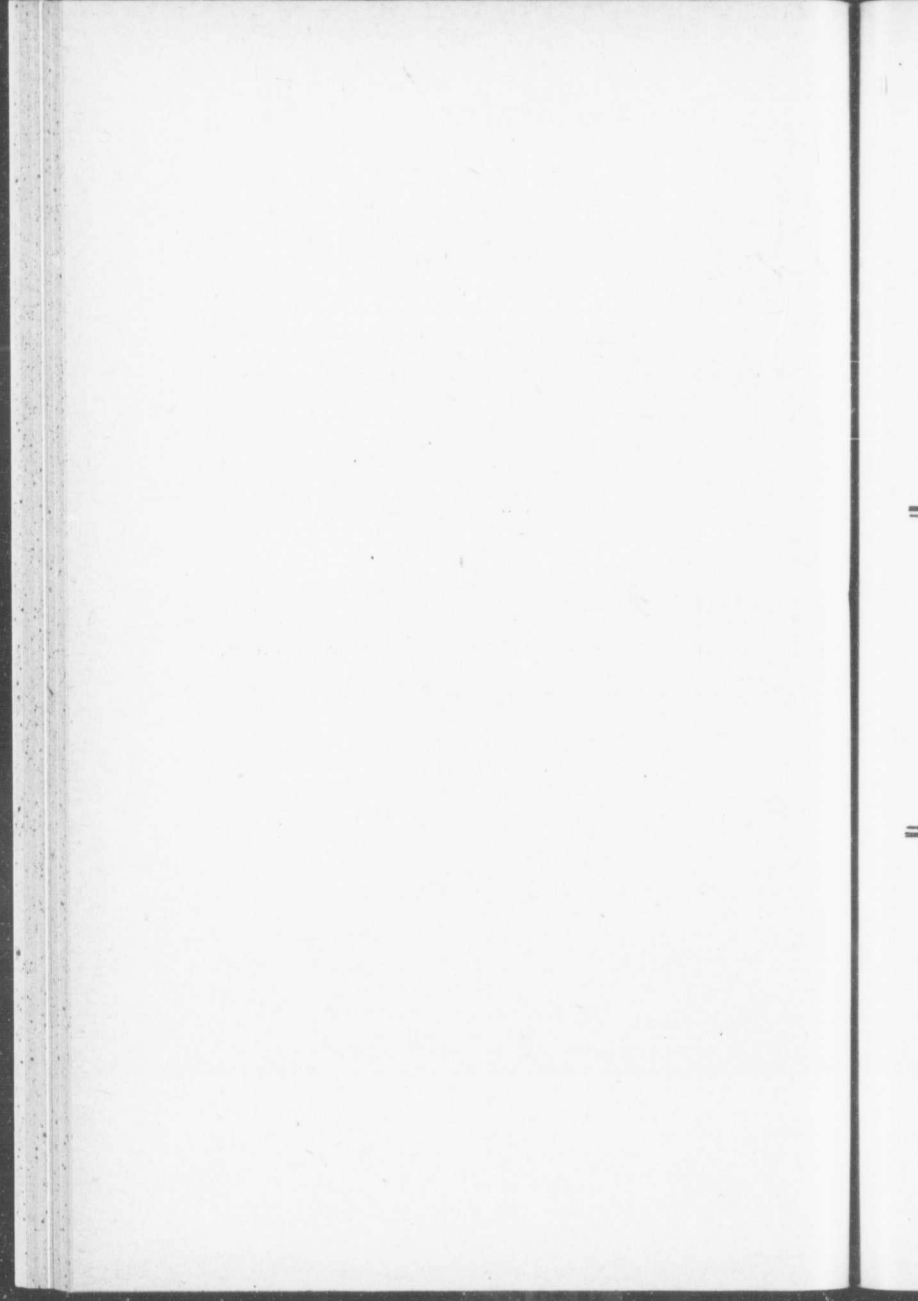
Préparation. Mettre le sucre dans une casserole et le faire dissoudre dans très peu d'eau. Lorsqu'il est en sirop, ajouter la crème préalablement chauffée et laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson. En retirant, le brasser, l'étendre sur un plat, décorer avec les amandes. A défaut de crème, on peut mettre du lait et gros comme un œuf de beurre.

---

MAI

SOMMAIRE	SOMMAIRE	{	Tenue de la maison.	Examen théorique.
			Blanchissage et repassage.	Examen théorique et pratique.
			Coupe et confection.	Exposition et examen théorique.
			Art culinaire.	Examen théorique et pratique.

---



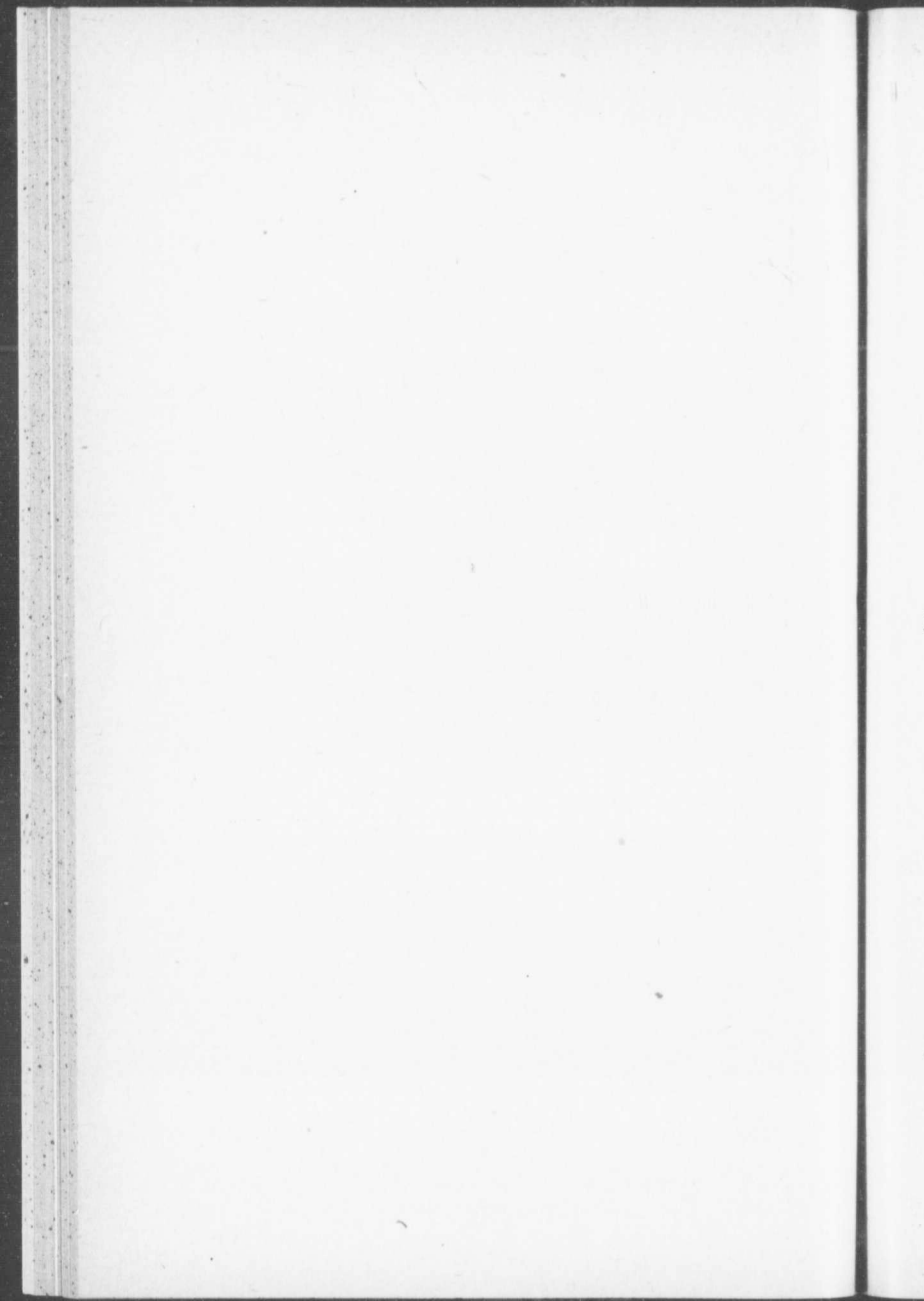
---

---

**- APPENDICE -**

---

---



TX

167

D489

# Appendice

---

DU SAVOIR-FAIRE  
ET DU SAVOIR-VIVRE  
DE LA MENAGERE A LA SALLE A DINER.

---

MEDECINE DOMESTIQUE.

---

TABLEAU DES  
PRINCIPES ALIMENTAIRES.

---

I

DU SAVOIR-FAIRE ET DU SAVOIR-VIVRE DE LA  
MÉNAGÈRE A LA SALLE A DINER.

Nous croyons répondre au grand désir de nombreuses petites ménagères — MAITRESSES DE MAISON de demain — en ajoutant au développement du Programme d'Enseignement Ménager pour la 6<sup>ème</sup> Année, quelques notions précises sur la manière de servir la table. Nous verrons : 1<sup>o</sup> manière de dresser la table ; 2<sup>o</sup> placement des convives ; 3<sup>o</sup> service de table selon l'ordre des mets, etc. ; 4<sup>o</sup> règles à observer en mangeant ; 5<sup>o</sup> étude de menus et différentes sortes de menus.

1<sup>o</sup> MANIÈRE DE DRESSER LA TABLE.

La manière de dresser la table et de faire le service influe sur l'appétit et la bonne humeur des convives.

Pour faire honneur aux invités, on met sur la table tout ce que l'on a de plus beau en linge, porcelaine, cristaux, argenteries.

Les desserts, artistement mélangés aux corbeilles de fleurs, sont symétriquement placés. Tout est disposé de façon à flatter agréablement les yeux.

Il faut que la table ait assez de pourtour pour que chaque convive y soit à l'aise ; on calcule deux pieds environ par personne. Quatre pieds de largeur sont nécessaires pour qu'on puisse disposer convenablement les couverts et les plats.

On doit mettre une couverture sous la nappe, cela est de bon effet. Si l'on n'a pas de couverture spéciale, on peut mettre une couverture de coton blanchi.

La nappe étant disposée correctement, deux assiettes sont placées bien au milieu de chaque côté, ce sont les places du maître et de la maîtresse de maison ; ces assiettes servent de point de repère pour la disposition des autres couverts. De chaque côté de l'assiette se place : à droite, un grand couteau pour le service de viande et un plus petit pour le service de poisson. Le petit se met en dedans, le tranchant vers l'assiette. A gauche, les deux fourchettes dans le même ordre que les deux couteaux. En avant, rapprochée de l'assiette, la cuillère à thé, puis la cuillère à dessert, enfin la cuillère à soupe. A droite, un peu en avant des couteaux, mais en ligne directe deux verres : un pour le lait, l'autre pour l'eau de Vichy. L'assiette à pain se place à la gauche des fourchettes. On peut y déposer le petit pain recouvert de la serviette de table. Un peu en avant de l'assiette à pain, l'assiette à beurre. A défaut d'assiette à beurre, le beurre sera déposé dans l'assiette à pain. S'il y a des hors d'œuvre à la discrétion de chaque convive, le petit plat se met en avant de l'assiette à beurre, en ligne avec les verres qui sont du côté opposé. La carte " menu " se place en avant, tout près des verres.

On enlève alors les deux assiettes mises en premier lieu, et on dispose de la manière ci-haut décrite, autant de couverts que la table peut en contenir, les espaçant de un pied et demi à 2 pieds de distance.

Les carafes, les bouteilles, les salières sont placées aux symétrie, et de manière à ce que les convives puissent les prendre commodément.

Reste bien entendu que la table préparée comme il est dit ci-dessus, est pour un service à l'assiette.

A l'entrée des convives à la salle à diner, on ne voit sur la table que les fleurs, les gâteaux, les desserts, les bonbons, les carafes, les pots à l'eau et au lait, les verres, les ustensiles, les assiettes à pain dans lesquelles sont les petits pains recouverts de la serviette, les hors-d'œuvre et les cartes-menu.

Le service à café, le service à dessert, le fromage, ainsi que les assiettes et les ustensiles nécessaires pour ces différents services, sont placés sur une table peu éloignée de celle des convives.

## II

### PLACEMENT DES CONVIVES.

Les repas de cérémonie . banquets, festins, dîner de noces, etc. demandent une observation plus rigoureuse des lois de la table et de l'étiquette.

Le pauvre comme le riche, l'habitant des campagnes comme celui des villes, ont tous l'occasion d'assister, au moins quelquefois, à ces sortes de repas. S'il est nécessaire, pour les jeunes gens, de connaître les usages qui s'y pratiquent pour ne pas paraître gauchis ou empruntés, à plus forte raison il est nécessaire que la jeune fille qui doit servir, et la maîtresse de maison qui doit voir à l'ordonnance de tout, soient familières avec toutes ces petites règles d'étiquette et de savoir-faire.

Lorsqu'on est invité à un repas de cérémonie on doit s'y rendre en toilette soignée; (soignée ne veut pas dire extravagante) et se présenter au salon environ dix minutes avant l'heure fixée. Arriver plus tôt serait indiscret; plus tard serait mal honnête.

Dès que MADAME EST PRÊTE, le maître de la maison présente le bras gauche à la dame la plus qualifiée pour se rendre à la salle à diner. Tous les hommes l'imitent en ayant soin de franchir les premiers le passage des portes. Les prêtres et les religieux sont dispensés de donner le bras à la dame qu'ils accompagnent; ils leur est permis de le faire, s'ils le jugent bon.

Dans le défilé on prend le rang qu'il convient; les jeunes gens passent les derniers.

Arrivés près de la table, on attend, un peu à l'écart, que la maîtresse de maison indique la place que l'on doit occuper; si les noms

des convives sont écrits sur des cartes, on cherche le sien en partant des rangs les moins honorables.

Le placement des convives se fait d'après la distinction des hôtes, l'âge et le degré de parenté.

Les places d'honneur sont à droite et à gauche du maître et de la maîtresse de maison, placés en face l'un de l'autre au centre de la table. Les amis et les parents cèdent le pas aux étrangers.

Lorsqu'un dîner est offert en l'honneur d'une personne, quels que soient son âge ou ses qualités, celle-ci est placée à droite du maître ou de la maîtresse de maison.

Dans un dîner où il n'y a que des hommes, l'amphitryon met vis-à-vis de lui le personnage le plus qualifié. L'ordre des places est alors le suivant : 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> à la droite et à la gauche du maître ; 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> à la droite et à la gauche de celui qui est en face du maître ; 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> à la droite et à la gauche du maître, mais au second rang.

Le maître de la maison ne cède la place d'honneur qu'à son supérieur hiérarchique, et, dans ce cas, il se met en face de lui.

Si vous invitez à votre table un prêtre, il faut lui donner la place d'honneur. Le maître de la maison prend alors la place accoutumée de la maîtresse de maison, et celle-ci prend place à la gauche du prêtre. S'il y avait deux prêtres le second serait placé à la droite du premier. De deux prêtres le curé doit avoir la préséance; de deux évêques, l'évêque du diocèse passe le premier. A eux de céder, s'ils le jugent à propos, leur place à l'évêque ou au prêtre étranger.

Dans un dîner de noces si le curé est présent il occupera la place d'honneur ayant à sa droite les mariés, et à sa gauche la maîtresse de maison, le père et la mère de la mariée à la droite du maître de la maison, le garçon et la fille d'honneur à sa gauche.

Lorsque les invités sont à peu près égaux en dignité, on les place de telle façon qu'ils aient des voisins qui leur plaisent ; on ne réserve les places d'honneur que pour les moins intimes.

Les places ayant été désignées, le maître donne le signal en disant le "Benedicite". S'il y a un prêtre, le maître l'invite à dire le "Benedicite" et à bénir la table.

Ce n'est qu'après le maître de la maison qu'on doit s'asseoir et prendre sa serviette. La serviette s'étale sur les genoux, quelques uns la mettent à la boutonnière et les dames au corsage, ceci est toléré de nos jours.

### III

## SERVICE DE LA TABLE.

Dès que les convives sont assis, les servantes, sur un regard de la maîtresse, apportent le potage. L'assiette est présentée à la gauche de chaque convive et est enlevée à la droite. Donc on sert à gauche et on dessert à droite. Quelques personnes servent et desservent à



gauche et ce n'est pas de mauvais goût. On ne sert à droite que l'eau, le lait, le café, la crème et le sucre destiné au café. — Les assiettes doivent être déposées délicatement sur la table.

Après un service on n'enlève les assiettes que lorsque le maître de maison ou le plus haut dignitaire a fini de manger.

Pendant le repas, les servantes sont attentives pour voir s'il ne manque rien aux convives et pour accourir au premier signe.

Pendant toute la durée du repas, les servantes prennent les plus minutieuses précautions pour éviter les accidents, et pour ne pas faire de bruit avec les verres, les assiettes et les ustensiles. Si pendant le repas, un convive avait la maladresse d'échapper un ustensile, la servante le ramasserait, le porterait à la cuisine et s'empresserait de lui en offrir un propre. Tous les ustensiles présentés aux convives durant le repas, doivent être déposés sur une assiette ou un petit plateau. Quand on sert un plat de légumes avec le rôti, ce plat se place en avant de l'assiette de chaque convive, un peu à gauche.

Pour le fromage on présente d'abord l'assiette garnie du couteau et le fromage ensuite. Quand le dessert chaud est servi en même temps que le dessert froid, le dessert chaud est présenté le premier, le dessert froid ou l'assiette à gâteau, en second lieu; elle est placée à gauche. Après le dessert on enlève les assiettes des convives qui désirent prendre des fruits et on les échange contre des assiettes à fruits; chacune doit être garnie d'un couteau à fruits, ou d'une fourchette ou d'une cuillère à fruits. Les fruits qui figurent au menu disent quel service il faut présenter.

Les mets sont présentés aux convives dans l'ordre qui suit :

Avant le potage on peut servir les huîtres fraîches, ou des fruits acides : pamplemousse, citron, etc. Vient ensuite le potage après lequel on fait circuler les hors-d'œuvre froids, les petites entrées, puis le ou les relevés; s'il y en a plusieurs, on commencera par celui de poisson et l'on servira ensuite celui de boucherie. Les entrées suivent le relevé et le rôti vient immédiatement après; presque en même temps les salades et les entremets de légumes. Enfin les entremets sucrés.

Les plats de dessert doivent être présentés dans l'ordre suivant :

On commence par le fromage. On passe ensuite les conserves de fruits, les gelées, les mousses, les charlottes, les petits fours, les gâteaux, les bonbons et autres confiseries.

Le café apporté le plus chaud possible est distribué en dernier. La crème, le sucre sont présentés alternativement à chaque convive. La maîtresse de maison, ou le plus haut dignitaire donne le signal de la fin du repas, en se levant de table.

#### LORSQUE LE SERVICE SE FAIT AU PLAT.

Le service au plat diffère un peu du service fait à l'assiette. La table se dresse de la même manière excepté la corbeille de fleurs du

milieu est enlevée ; à la place on y range des dessous-plats destinés à recevoir les plats qui sont apportés de la cuisine. Dès que le placement des convives est fait, la 1ère servante apporte la soupière qu'elle place en face du maître, la 2ième servante la pile d'assiettes qu'elle dépose à la place du couvert du maître de maison. — Les plats sont apportés les premiers, les assiettes les dernières ; pour les enlever on suit l'ordre inverse : les assiettes sont enlevées les premières et les plats les derniers. Exception est faite pour le fromage comme il est dit plus haut. — Les servantes se placent à la gauche du maître et reçoivent de sa main les assiettes contenant le potage. Elles les passent aux convives selon l'ordre de la préséance.

Lorsque les assiettes et la soupière ont été enlevées, les plats de relevés ou d'entrées ou de rôtis sont apportés et déposés devant le maître, les plats de légumes, les sauces, etc., sont mis devant la maîtresse de maison. Les assiettes chauffées sont apportées de la cuisine et mises devant le maître de maison qui fait le découpage et garnit l'assiette de viande qu'il présente à la 1ère servante, laquelle se rend au côté de la maîtresse de maison pour en recevoir les légumes, les sauces, etc., et passe enfin l'assiette au plus digne. — La seconde servante a dû recevoir la deuxième assiette et agir de même que sa compagne. — Après ce service, avant d'apporter les entremets sucrés, les servantes doivent enlever de la table les hors-d'œuvre, les biscuits à l'eau, le pain, les salières, pots à moutarde, huiliers, et ne laissent que les desserts ou les apportent immédiatement s'il n'y étaient pas. Le repas se termine de la même manière que lorsque le service est fait à l'assiette.

De prime abord, toutes ces théories peuvent paraître embarrassantes. Il suffit de les étudier quelque peu pour que la lumière luise là où il n'y avait d'abord qu'obscurité.

Résumons ici le service de table selon l'ordre des mets.

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. Potage                     | 5. Rôtis             |
| 2. Hors-d'œuvre               | 6. Entremets         |
| 3. Relevés                    | 7. Desserts          |
| 4. Entrées chaudes ou froides | 8. Café et liqueurs. |

Le premier service comprend le potage et les relevés. Le deuxième les entrées chaudes ou froides, les rôtis, les entremets et les salades. Les hors-d'œuvre font partie du premier et du second service. Le troisième service comprend tous les desserts : gâteaux, fromages, bonbons, etc.

1o POTAGE. — Le potage est indispensable dans un dîner ; il y tient non seulement la première place, mais il doit être combiné de manière à donner une juste idée du festin.

Dans un dîner frugal où le menu se compose de mets ordinaires, viandes rôties, grillées ou bouillies, le potage doit être un simple potage bourgeois : bouillon, potage aux carottes, aux tomates, aux poireaux, etc.

Dans un grand dîner, le potage doit donner un avant-goût des principes culinaires appliqués à la confection du dîner. Le potage alors doit être plus ou moins composé : tels sont les potages à la Julienne, à la Reine, au Homard, consommé au Vermicelle, etc.

2. HORS-D'ŒUVRE. — Les hors-d'œuvre sont des mets de peu d'importance qui se servent après le potage et restent sur la table jusqu'au deuxième service. Il y a deux sortes de hors-d'œuvre : les hors-d'œuvre froids, tels les olives, les radis rouges, les radis noirs, les choux rouges, les choux-fleurs, le céleri, les petits pois, les concombres, les tomates, les huîtres ; les hors-d'œuvre chauds : bouchées à la reine, coquilles d'huîtres, beignets d'huîtres, timbales de homard, croquettes de volailles, etc. Les hors-d'œuvre chauds sont souvent compris dans les entrées.

3. RELEVÉS. — Le relevé et le rôti sont les deux pièces principales du dîner.

Principaux relevés. — Saumon bouilli aux fines herbes. — morue à l'américaine, truite farcie, — cotelettes de mouton grillées, — têtes de veau en tortue, — jambon, — poularde glacée, — langue à la mayonnaise, etc.

4. ENTRÉES. — On doit regarder les entrées comme la partie la plus solide du dîner, ce sont les pièces de résistance et de belle dimension : Quartier de chevreuil, Rosbifs, Beefstecks, Filets, Fricandeau, Pigeons, Râble de lièvres, etc. Les entrées sont toujours accompagnées de légumes et de pâtes. Pâtés chauds à la viande, au poisson. Vol-au-vent, etc.

5. ROTI ET SALADE. — Dans un dîner le plat le plus attendu est le rôti ; aussi doit-il répondre à cette attente par sa qualité, sa beauté et surtout par sa cuisson.

Les rôtis servis le plus souvent sont les diverses espèces de gibier, la volaille, la viande de boucherie ; et les jours d'abstinence, les poissons frits.

Le plat et les assiettes destinés à les recevoir doivent être chauffés ; plus le rôti est chaud meilleur il est. Le rôti est accompagné d'une salade.

6. ENTREMETS. — Les entremets doivent toujours être servis en même temps que le rôti. Ils se composent de presque tous les légumes destinés à paraître sur la table ; d'œufs accommodés de toutes les manières ; de crèmes de toutes espèces.

7. DESSERT. — Le dessert ne doit se composer que d'aliments légers. Le fromage y est presque indispensable. Les pièces du dessert sont les fruits frais ou secs ; les compotes, les gelées, les confitures, les sucreries, les bonbons, les gâteaux secs, les mousses, etc.

8. CAFÉ. — On termine par le café et les liqueurs.

## RÈGLES A OBSERVER EN MANGEANT

Voici quelques détails sur la tenue à table qu'il est bon de signaler aux enfants. On doit éviter d'appuyer les coudes sur la table, de trop se pencher sur son assiette, de gesticuler avec sa cuillère, sa fourchette ou son couteau ; de salir la nappe, sa serviette ou ses doigts ; de laisser sur le verre les traces de ses lèvres, de parler ou de boire la bouche pleine, de cracher, de tousser ou de se moucher sans prendre les précautions voulues ; en un mot, d'être pour les autres convives, un sujet de gêne ou de dégoût. Il faut éviter encore de regarder les autres en buvant, de boire dans une tasse dans laquelle il y a une cuillère, de placer son couteau et sa fourchette de chaque côté de l'assiette, le manche reposant sur la table ; de prendre de grosses bouchées, de peler les fruits en spirales, de gratter son assiette ou de l'essuyer avec un morceau de pain ; d'essuyer le couteau avec du pain, de couper le pain avec son couteau, de porter les os à la bouche, d'écraser les légumes en purée, de mâcher en se servant, de prendre le plat dans la main pour se servir, etc., etc.

Il faut être très attentif et bien se surveiller pour ne pas transgresser à table quelques règles de l'étiquette ou quelques usages de la bonne compagnie.

A table, un jeune homme bien élevé évite de faire du bruit avec son couvert, de manger avec avidité, de trop charger sa cuillère ou sa fourchette, de soulever son assiette pour recueillir les dernières gouttes de potage.

Lorsque le potage est trop chaud, il ne souffle pas dessus ; il l'agite doucement pour le refroidir. Il laisse la cuillère dans l'assiette pour qu'elle soit enlevée.

Placé près d'une dame ou d'un vieillard, il lui sert à boire, lui présente les assaisonnements, les hors-d'œuvre, lui rend tous les petits services dont il est capable, sans cependant se rendre obséquieux. Ce qui est recommandé à un jeune homme l'est encore plus à une jeune fille.

Le pain se rompt à mesure qu'on le mange ; il ne se coupe pas. Les morceaux doivent être assez petits pour qu'on puisse les introduire, en une seule fois, dans la bouche.

La viande est coupée par bouchée, morceau par morceau, en tenant la fourchette de la main gauche et le couteau de la main droite. Lorsqu'elle peut être divisée avec la fourchette seule, on ne se sert pas du couteau.

Prendre les os avec les doigts, soit pour en détacher la viande, soit à plus forte raison pour les porter à la bouche, est tout à fait contraire aux convenances. Quand la chair a été enlevée, on les pose sur le bord supérieur de l'assiette, c'est-à-dire sur le bord opposé à celui qui est près de soi. Il n'est pas permis de les fendre, de chercher à y introduire la fourchette ou le couteau pour en extraire la moelle.

On ne doit pas écraser les *légumes* pour en faire une bouillie, ni mettre du pain dans son assiette pour manger un mets trop liquide ou pour recueillir un reste de sauce.

Les *radis* se portent à la bouche avec la main.

Le *melon* se mange à l'aide du couteau et de la fourchette. Il se sert après le potage, ou avec du sucre au dessert.

Le *beurre* s'étend, avec le couteau, sur chaque bouchée de pain ; il n'est pas permis d'en faire des tartines, sauf pour le thé.

Les *écrevisses*, le *homard* se mangent, autant que possible, avec la fourchette.

Les *noyaux d'olive* sont déposés délicatement dans la main ou sur la fourchette avec la bouche, puis placés sur le bord de l'assiette.

L'*huître* est ouverte et détachée avec le couteau, puis on l'approche des lèvres et on la hume. On peut aussi se servir d'une fourchette spéciale.

Les *œufs à la coque* se mangent avec la petite cuillère ; à la *crème*, avec la cuillère ordinaire ; au *beurre* ou sous forme d'*omelette*, avec la fourchette.

Il faut une certaine habileté pour manger convenablement un œuf à la coque ; l'usage ne permet pas d'en vider le contenu dans son assiette. On met le côté le plus allongé dans le coquetier ; puis d'un coup sec, avec le couteau on brise la coquille à la hauteur voulue et on l'enlève. Le vide doit être assez grand pour que l'on puisse mélanger le blanc et le jaune à l'aide de la petite cuillère. Il est permis d'y tremper des mouillettes ou bouchées de pain coupées en long.

Les *pommes de terre en robe des champs* se pèlent dans l'assiette ; les morceaux, sur lesquels on étend un peu de beurre, sont portés à la bouche avec la fourchette. Ce plat ne se sert qu'en famille.

Le *poisson*, les *légumes* se mangent avec la fourchette seule, sans le secours du couteau, en s'aidant, si l'on veut, d'une bouchée de pain.

Les *feuilles d'artichaut* se portent à la bouche avec la main, et le *fond*, ou partie charnue, avec la fourchette. Les artichauts entiers ne figurent que dans les repas de famille.

Les épis de maïs bouillis ou grillés, se tiennent avec la fourchette et on en détache les grains avec le couteau ; après cette opération les grains sont portés à la bouche avec la fourchette. Le maïs en épi ne doit se servir qu'en famille.

La *salade* se mange seule ou avec le rôti. On ne la découpe pas dans son assiette et on ne la mêle pas à d'autres mets. Les mélanges sont peu agréables à voir ; il ne faut pas en abuser.

Quelques *fromages* s'étendent, comme le beurre, sur chaque bouchée de pain ; d'autres sont coupés par petits morceaux, poussés sur le pain avec le couteau et portés à la bouche.

Les *fruits* se prennent dans l'assiette où ils sont servis soit avec les doigts, ou avec une cuillère. Pour les peler et les manger, on se sert

de la fourchette. Cependant il ne faut pas se singulariser et avoir l'air de donner une leçon en ne faisant pas comme tout le monde. Jamais un fruit ou un dessert ne doit être déposé sur la nappe.

Les *pommes* et les *poires* sont coupées par quartier, qu'on pèle séparément avec le couteau à lame d'argent, s'il y en a un.

Les *pêches un peu grosses* se pèlent et se mangent comme les poires et les pommes. Avant de porter les morceaux à la bouche avec la fourchette, quelques personnes les saupoudrent de sucre.

Les *petites pêches*, les *prunes* et les *abricots* ne se pèlent et ne se coupent pas. On les ouvre pour enlever les noyaux, et on les porte à la bouche avec les doigts.

La *grappe de raisin* est tenue de la main gauche, et les grains sont portés à la bouche de la main droite. Lorsqu'on craint d'être incommodé par les pépins et les pellicules, on peut les déposer sur le bord de l'assiette ; mais il est préférable de les manger.

Les *fraises un peu grosses* se portent à la bouche avec la fourchette ; les *petites fraises* et les *framboises*, avec la cuillère.

Les *cerises* se prennent par la queue, une à une. Le noyau, reçu dans la main droite ou dans la cuillère à dessert, est ensuite déposé sur l'assiette.

Les *oranges* s'ouvrent de plusieurs manières. Une des plus expéditives est de les couper en quatre, comme les poires et les pommes, et de peler séparément chaque quartier avant de le porter à la bouche. Un second procédé consiste à entailler la peau extérieure et à l'enlever avec les doigts. Les loges sont ensuite détachées les unes des autres et portées à la bouche avec la main.

Les *bananes*. On détache la pelure de chaque côté. La chair ne doit tenir qu'au bout attenant au pédoncule. À l'aide de la fourchette on divise le fruit en tranches plus ou moins épaisses et ces tranches sont portées à la bouche avec la fourchette. À défaut de fourchette on peut se servir de la cuillère à dessert ou à thé.

Les *amandes*, les *noix*, les *noisettes* s'ouvrent avec la main et le couteau ou le casse-noisettes, jamais avec les dents.

Les *châtaignes* sont épluchées avec le couteau, et portées à la bouche avec la main.

Les *fruits cuits* se mangent à l'aide de la fourchette et du couteau, ou de la fourchette et la cuillère à dessert ; les *compotes* et les *confitures*, avec la cuillère ordinaire ou avec la petite cuillère.

Les *gâteaux*, les *tartes à la confiture*, coupés en petits morceaux dans l'assiette, sont portés délicatement à la bouche avec les doigts ou mieux avec la fourchette à dessert.

Les *dragées*, les *bonbons*, les *pâtisseries sèches* se prennent avec la main, qu'ils ne peuvent pas plus salir que le pain.

Lorsqu'on craint de ne pas manger avec adresse un mets ou un dessert, on a toujours la ressource de le refuser ; car il est bien permis, et quelquefois convenable, de ne pas accepter tout ce qui est offert.

Répétons que pour tous les menus usages, il faut tenir compte de ce que font les autres convives. Dans certains cas, il est plus convenable de les transgresser que de se distinguer en les observant rigoureusement.

Il n'est pas convenable de laisser des restes et de quitter la table en ayant encore du lait ou du vin dans son verre. Il vaut mieux refuser d'un mets que de le laisser sur l'assiette. Il n'est pas nécessaire d'accepter de tout, surtout quand le menu est un peu chargé. On prend soi-même le vin, l'eau, les hors-d'œuvre, les assaisonnements, et l'on se fait un plaisir d'en offrir gracieusement aux personnes voisines. Les hommes doivent se faire remarquer par leur courtoisie pour les dames.

Pour verser à boire, on saisit le corps de la bouteille assez haut pour que l'index puisse s'allonger sur le col ; ou bien, on prend la bouteille par le col en ayant soin de ne pas en cacher l'ouverture. La saisir par le fond est tout à fait contraire à l'usage.

On ne se lève qu'après la maîtresse de maison, et l'on dépose sa serviette, sans la plier et sans la chiffonner, sur la table. On ne remet pas en place le siège qu'on occupait et l'on suit, pour retourner au salon, le même cérémonial qu'à l'entrée : c'est à dire le maître de la maison ayant à ses côtés la dame la plus distinguée, les convives par rang de dignité et en dernier lieu la maîtresse de maison au bras du monsieur qui l'accompagne.

---

#### V. — M E N U —

Les menus diffèrent suivant le nombre et la qualité des convives et aussi suivant les jours et les circonstances.

Le soin de dresser le menu des repas, grands et petits, appartient à la maîtresse de maison et ce n'est pas la moindre besogne que la préoccupation sans cesse répétée de les varier.

Dresser un menu n'est pas chose aussi facile que l'on pourrait se l'imaginer ; il ne suffit pas d'aligner au hasard les noms pompeux d'une foule de plats, il faut encore savoir s'il sera possible de se procurer les pièces nécessaires à leur confection. Il faut s'enquérir, si l'on est forcé de les faire venir de loin, si elles arriveront à temps.

En dressant un menu il faut encore tenir compte de la saison. Chaque époque fournit son appoint à un moment donné, et, vouloir intervertir l'ordre de production des saisons, serait s'exposer à de grands déboires.

Ainsi les potages aux huîtres, les croquettes d'huîtres, les timbales d'huîtres, les bouchées à la Reine, figurent ordinairement sur les menus de septembre, octobre, novembre, et même décembre. Les convives savent bien que les huîtres servies alors sont fraîches. Les gourmets savent que les huîtres en conserves ont perdu de leur goût.

En avril on raffole de primeurs. En mai et juin le saumon fait envie. En juin, juillet, août, les légumes frais vous mettent l'eau à la bouche. Les gibiers, le chapon, la poularde, la dinde sont désirés en toute saison.

Il ne faut pas faire figurer deux fois le même plat dans un menu. Exemple : Potage aux huîtres — Entrées — Vol-au-vent aux huîtres. Il n'y a que les pommes de terre qui ont le droit de paraître deux, trois fois sur la table, mais aussi faut-il les changer de (*costume*) chaque fois. Tantôt elles nous arrivent en riz, tantôt en vermicelle, quelque fois sautées, plus souvent rissolées, et toujours plus estimées quand elles sont à la crème.

Le menu arrêté, la cuisinière se met à l'œuvre, achète et prépare les viandes, fait les marinades, plume, vide et nettoie les volailles, pi-que les pièces, fait les sauces en un mot prépare tout.

Le petit tableau ci-dessous pourra être utile à l'occasion, car il donne approximativement le nombre de personnes par quantité de nourriture pour divers mets.

<i>Quantités</i>	<i>Convives</i>
1 jeune poulet.....	4
1 poule ordinaire.....	5
1 canard.....(petit) (gros 8 à 10).....	6
1 dinde.....	10
1 oie.....	15
1 lièvre.....	8
1 lapin.....	8
1 filet de bœuf entier.....(gros).....	35
8 lbs gigot donnent un consommé pour.....	20
1 livre de gâteau ou de biscuits.....	8
1 livre de pouding.....	8
Omelette.....(un œuf par personne).....(1).....	8
1 pinte de crème ou de gélatine fouettée.....	10

Pour huit ou dix convives un potage suffit, quatre hors-d'œuvre, un relevé, deux entrées. Pour compléter le repas, un rôti, une salade, un plat de légumes, l'entremets sucré, puis le dessert. Pour le repas de famille. Un potage, hors d'œuvre selon la saison, (beurre ou radis, ou échalote, ou concombre, etc) un plat de légumes, un plat de viande, une salade au goût, un dessert. Les jours de fêtes ou le dimanche la ménagère peut ajouter en plus un entremets sucré, et servir deux desserts. Ceci dépend du budget de chacun et de l'administration de la maîtresse de maison. Économe elle saura préparer de bons repas. Gaspilleuse elle mettra tout sur la table la même journée et le lendemain les enfants seront à la ration.

(1) Les omelettes de plus de 8 œufs sont difficiles à réussir, de même que celles de moins de 2 œufs. Il est préférable de faire deux omelettes de 6 œufs lorsque vous avez 12 convives que d'essayer de faire une grosse omelette.



*Les quelques menus qui suivent vous aideront à l'occasion.*

REPAS ORDINAIRE POUR FAMILLE DE 10 PERSONNES

— **MENU** —

Potage à la purée de pois secs.  
Ragoût de pieds de porc, garni de pommes de terre  
Pouding aux pommes  
Pain - Thé.

---

— *AUTRE* —

Purée de légumes au riz  
Bœuf à l'étuvée - Pommes de terre au naturel  
Gousses de fèves à beurre bouillies  
Tarte à la compote de citrouilles  
Pain - Thé.

---

— **MENU** —

(POUR LES JOURS DE FÊTES)

Potage au vermicelle  
Choux-fleurs au gratin - Bœuf à la mode canadienne  
Pommes de terre en riz (1)  
Salade  
Janoises - Crème fouettée

---

(1) Les pommes de terre ne figurent qu'une fois au menu, mais rien n'empêche de les présenter avec le relevé ou les entrées. Il suffit qu'elles ne soient pas préparées de la même manière.

---

BANQUETS — REPAS DE NOCES



MENU

POTAGE

Consommé au tapioca

- HORS-D'ŒUVRE -

Cornichons - Olives - Radis

- RELEVÉ -

Saumon à la sauce normande

- ENTRÉE -

Poulet à la mayonnaise

- ROTI -

Dinde - Gelée de canneberges

Salade

ENTREMETS DE LEGUMES

Asperges au beurre - Pommes de terre à la crème

ENTREMETS SUCRES

Reine pouding - Gelée aux fruits

- DESSERT -

Fromage - Charlotte russe - Gâteaux

Bonbons - Fruits

Thé - Café

---



**MENU**

Pamplemousses

---

Consommé aux perles

---

Olive - Beurre - Radis

---

Galantine

---

Truite aux fines herbes  
Pommes de terre en riz

---

Agneau braisé à la jardinière  
Pommes de terre à la crème

---

Poulet à la daube  
Pommes de terre sautées

---

Haricots verts à la canadienne  
Salade de fruits

---

Fromage

---

Babas alsaciens

---

Charlotte russe à la vanille  
Gâteau d'argent — Fruits  
Bonbons — Eau de vichy  
Café

---

sa  
me  
ma  
en  
pr  
ma  
d'é  
si  
vit

en  
gie  
d'e  
mi  
de  
ele

gè  
pl  
mé  
qu  
pa  
gn  
da  
vu

gu  
l'au

ti

mi

ter

## MEDECINE DOMESTIQUE.

La ménagère doit connaître quelque peu la médecine. La bonne santé des siens, de ses petits enfants surtout, dépend sinon complètement, du moins en grande partie de la mère. Il ne suffit pas que la maîtresse de maison soit l'aide habile et éclairée du médecin, il faut encore, en cas d'accident et en attendant le médecin, qu'elle sache prendre quelques mesures intelligentes pour arrêter le mal dans sa marche. Loin de nous la pensée de donner à nos jeunes filles le désir d'être *médecins* — il leur vaut mieux d'être mères — mais pourquoi, si quelques simples et nettes indications peuvent leur permettre d'éviter aux leurs une aggravation de maladie, ne pas les leur donner.

Quelle est la mère de famille qui, un jour ou l'autre, ne se trouve en face d'un cas d'asphyxie, d'évanouissement, de fièvre, d'hémorragie, de variole, de rougeole, de pneumonie, de pleurésie, de grippe, d'empoisonnement, d'érysipèle, de méningite, etc.? Dans quelle famille n'a-t-on pas de maux d'oreilles, de maux de gorge, de rhume, de coliques, de brûlures, de gerçures, d'entorses, d'abcès, de furoncles, etc. etc., à soigner?

Le tableau ci-dessous pourra être d'une grande utilité à la ménagère. Quand on connaît les symptômes d'une maladie, il ne reste plus soit à faire l'application de petits remèdes, soit à prévenir immédiatement le médecin. Appeler le médecin une journée plus tard qu'il ne faut peut-être un retard irréparable. Nous ne prétendons pas que ce tableau permettra toujours à la mère de famille de diagnostiquer couramment de graves maladies. Ce serait une grave audace, car les médecins eux-mêmes ne se prononcent pas à première vue, et le diagnostic n'est donné qu'après examens.

### TABLEAU DES PREMIERS SYMPTOMES DE QUELQUES MALADIES COMMUNES

(MÉDICALES ET CHIRURGICALES)

*Abcès (en général)* : Rougeur ; chaleur ; tuméfaction.

*Amygdalite* : Fièvre ; courbature ; mal de tête ; inappétence ; langue épaisse ; amygdales très gonflées avec points blancs ; troubles de l'audition.

*Anémie* : Pâleur, essoufflement ; palpitations ; troubles digestifs.

*Angine* : Fièvre ; courbature ; mal de tête ; inappétence, déglutition difficile ; cuisson à la gorge qui est rouge, sèche, gonflée.

*Anthrax et furoncle (clous)* : Rougeur ; chaleur ; tuméfaction acuminée douloureuse.

*Bronchite* : Fièvre ; frissons ; courbature ; maux de tête ; inappétence ; toux.

*Choléra infantile* : Selles et vomissements verdâtres.

*Coliques hépatiques* : Douleur violente en ceinture avec maximum dans la région du foie ; vomissements de bile.

*Coliques néphrétiques* : Douleur violente en ceinture avec maximum dans la région lombaire ; marche courbée.

*Congestion pulmonaire* : Point de côté ; toux sèche ; difficulté à respirer profondément.

*Coqueluche* : Quintes de toux caractéristiques (cri du coq).

*Croup* : Toux rauque ; voix voilée et enrouée ; respiration pénible avec inspiration sifflante ; suffocation ; peu de fièvres.

*Dysenterie* : Selles fréquentes, peu abondantes, sanguinolentes ; douleurs abdominales et rectales.

*Embarras gastrique* : Courbature ; mal de tête ; inappétence ; constipation opiniâtre ; vomissements.

*Entérite* : Diarrhée muqueuse et parfois sanguinolente ; coliques au pourtour de l'ombilic.

*Erysipèle* : Violents maux de tête ; plaque rouge saillante à la figure, température quelquefois élevée.

*Fièvre typhoïde* : Maux de tête persistants ; saignements de nez ; diarrhée fétide ; douleurs abdominales avec gargouillement dans la fosse iliaque droite.

*Grippe* : Lassitude générale ; maux de tête ; fièvre ; rhume ; toux. — Autre forme de la grippe : grippe gastro-intestinale : troubles digestifs.

*Méningite* : Tristesse ; accès de fièvre ; maux de tête très violents ; vomissements verdâtres ; constipation, convulsions.

*Muguet* : Plaques blanchâtres sur la langue, quelquefois sur les joues et le palais.

*Oreillons* : Mastication difficile ; enflure du cou et de la face ; fièvre ; maux de tête ; insomnie.

*Péritonite* : Douleurs aiguës dans l'abdomen ; hoquet ; vomissements ; constipation ; fièvre.

*Phlébite* : (généralement à la jambe) : membre engourdi, lourd, gonflé, mouvements difficiles ; veines apparentes (mais non variqueuses).

*Pleurésie* : Point de côté obligeant le malade à se coucher du côté atteint, insidieux souvent ; fièvre modérée ; peu de frisson.

*Pneumonie* : Frisson unique très prolongé ; point de côté très violent augmenté par la respiration, la toux ; fièvre à température très élevée ; toux.

*Rage* : Tristesse ; insomnies, cauchemars ; changement brusque d'humeur.

*Rougeole* : Malaise ; éternuements ; le nez coule ; les yeux larmoient ; maux de tête ; fièvre ; éruption.

*Scarlatine* : Angine ; maux de tête ; fièvre ; éruption.

*Tuberculose (pulmonaire)* : Crachats striés de sang ; amaigrissement ; enrouement de la voix ; toux.

*Variole et varicelle* : maux de tête ; douleur lombaire intense ;

malaise général ; fièvre ; vomissements ; apparition de petites taches roses sur la peau, qui forment bientôt des pustules.

*Vers intestinaux* : Troubles gastro-intestinaux ; balonnement du ventre ; coliques (examiner les selles).

*Empoisonnement du sang par une plaie ou par un petit bouton* : Elancements. Enflure rapide. La chair avoisinant la plaie ressemble à de petits œufs de poissons. Si le bouton n'est pas ouvert il se durcit et présente une couleur rouge - violet.

## PROPHYLAXIE DES MALADIES CONTAGIEUSES

Lorsqu'on lit quelque traité relatif aux maladies infectieuses, on éprouve un petit frisson de crainte et l'on s'étonne à part soi de ne pas voir un plus grand nombre de malades de toutes sortes, de n'être pas soi-même au nombre de ces malades. Certaines personnes, plus particulièrement des jeunes filles et des jeunes femmes nerveuses, finissent même par contracter de véritables "phobies", (craintes obsédantes) par ne plus rêver que microbes, contagion, etc.

C'est faire un mauvais usage des connaissances qu'elles possèdent : au lieu de les rendre plus craintives, elles doivent au contraire, leur inspirer le calme que l'on éprouve toujours lorsqu'on a fait pour sa défense tout ce que l'on devait faire.

Brouardel prétendait qu'un nombre considérable de maladies sont évitables, si l'on travaille à faire l'organisme plus résistant, et si, d'autre part, on s'applique à diminuer les chances de propagation de celles qui sont infectieuses.

### DÉFENSE PAR DES ORGANISMES RÉSISTANTS.

Faire des "terrains résistants" cela veut dire : faire des êtres bien portants capables de résister à l'infection, si elle se produit. Et c'est la grande tâche des mères de famille, celle dont elles doivent bien se pénétrer. Elles auront beau prendre toutes les précautions pour préserver leurs proches des microbes pathogènes, il arrivera toujours que quelques-uns pénétreront dans les organismes, surtout dans les villes où la densité de la population est une cause de contamination inévitable. Donc, faisons d'abord des êtres robustes, évitons tout ce qui peut les mettre en état de moindre défense : fatigue exagérée, surmenage intellectuel, etc., et nous aurons déjà travaillé efficacement pour la "prophylaxie" des maladies infectieuses.

Cette première partie de la défense bien comprise et bien exécutée, il faut passer à la seconde : tâcher par tous les moyens de réduire au minimum la dispersion des germes qui propagent les maladies contagieuses, parce qu'ils en sont l'origine.

1. Ensemble des mesures prises pour prévenir la propagation des maladies.

### LUTTE CONTRE LES MICROBES PATHOGÈNES.

Quelles sont les principales maladies contagieuses ? Ce sont : le choléra, la fièvre typhoïde, la tuberculose, la diphtérie, les oreillons <sup>1</sup>, la coqueluche ; puis la variole, la varicelle, la rougeole, la rubéole, la scarlatine ; enfin dans une autre catégorie : le charbon, la fièvre jaune et la peste.

Comment se propagent-elles ?

Elles se propagent, par d'infiniment petits organismes : les microbes pathogènes. Ces germes peuvent se trouver dans les déjections de toutes sortes (Exemple : choléra, fièvre typhoïde) et par conséquent sur le linge du malade, sur la literie, sur les ustensiles qui les recueillent (cuvettes et bassins), dans l'air où ils se disséminent à mesure que se dessèchent les surfaces sur lesquelles ils se sont répandus. Ils peuvent se trouver dans la salive des malades, dans les membranes qu'ils expulsent, dans les crachats (exemple : oreillons, diphtérie, tuberculose, coqueluche). Dans les maladies à desquamation <sup>2</sup>, ils se propagent par les parcelles de peau qui se détachent du corps au moment de la convalescence (exemple : variole, varicelle, rougeole, rubéole, scarlatine).

Ces germes pénètrent dans notre organisme par la respiration ou par les voies digestives <sup>3</sup>.

### RÈGLES DE PROPHYLAXIE.

Des deux ordres de faits que nous venons d'exposer nous déduisons :

1<sup>o</sup> Qu'il faut se débarrasser le plus rapidement possible des déjections des malades, après les avoir recueillies dans des récipients renfermant à l'avance quelque solution antiseptique, du sulfate de cuivre, <sup>4</sup> par exemple, qui est aussi un désodorisant ; nous rappelons que les déjections provenant des malades atteints de fièvre typhoïde sont très riches en germes.

2<sup>o</sup> Qu'il faut laver dans des solutions antiseptiques les ustensiles qui leur auront servi, et faire bouillir leur vaisselle.

3<sup>o</sup> Qu'il faut tremper leur linge sale dans de l'eau contenant un désinfectant.

4<sup>o</sup> Qu'il faut aérer leur chambre le plus possible et ne pas permet-

1. Maladie extrêmement grave pour les adolescents et qu'il faut bien se garder de traiter par le simple mépris.

2. Desquamation : acte de peler.

3. Même après que le malade est guérie, il reste pendant longtemps un porteur de germes. Il peut même arriver que des personnes n'ayant jamais été atteintes de fièvre typhoïde en possèdent les germes et les répandent.

4. Eau saturée de sulfate de cuivre : Mettre dans une cruche 500 grammes de sulfate de cuivre, de l'eau ; employer la solution jusqu'à ce qu'elle soit épuisée, ajouter ensuite d'autre eau. Le récipient doit, pour attirer l'attention, porter un étiquette avec le mot : POISON.



tre aux personnes que l'on veut soustraire à la contamination d'y séjourner.

50 Qu'il faut se mettre à l'abri de leur haleine et ne pas les embrasser.

60 Qu'à partir de l'instant où un convalescent d'une fièvre éruptive commence à desquamer, il est prudent, pour limiter sinon éviter la contagion, de l'enduire de vaseline. Les applications de vaseline continuent tant que le malade continue à "peler".

Quand la desquamation est terminée, on donne un bain au malade qui se savonne et qui, en enlevant ainsi sa vaseline, enlève en même temps les squames que la vaseline retenait et empêchait de se répandre dans l'air.

L'eau du bain étant préparée avec un produit antiseptique et le savon étant lui-même antiseptique, il n'y a rien à craindre.

En sortant du bain, le malade est donc débarrassé de sa vaseline et de ses squames; on lui donne du linge et des vêtements propres, puis on le rend à la circulation. Les vêtements et le linge que le malade a quittés avant le bain sont désinfectés alors, ainsi que sa chambre.

Si, à la sortie de ce bain, on s'aperçoit que la desquamation n'est pas entièrement terminée, on recommence aussitôt à enduire la malade de vaseline et, quelques jours après, on donne un nouveau bain savonneux. En général, dans toute maladie contagieuse, un seul bain savonneux est insuffisant. Un infecté de cette catégorie ne peut être rendu à la circulation qu'après trois bains antiseptiques.

La garde-malade sert souvent de véhicule à la maladie; elle devra, pour réduire les dangers de contamination le plus possible, prendre certaines précautions.

Voici les principales : 1o Se rincer la bouche et les narines, se laver les mains et le visage plusieurs fois par jour et particulièrement avant de se mettre à table, soit avec de l'eau salée soit avec de l'eau vinaigrée.

2o Ne jamais prendre un repas dans la chambre de son malade.

3o Porter une blouse spéciale pour le soigner et la quitter lorsqu'elle sort de sa chambre.

#### DURÉE DES CONTAGIONS

Il est intéressant aussi de connaître approximativement la durée de contagion de ces différentes maladies, dont quelques-unes (rougeole, diphtérie, petite vérole, scarlatine, etc.) sont contagieuses, avant même que de s'être déclarées, dans la première période de leur évolution que l'on a appelée période d'*incubation*.

MALADIES	INCUBATION	CONTAGION
	TEMPS MOYEN	
Anthrax. . . . .	2 jours	jusqu'à ce que les quintes aient cessé.
Choléra. . . . .	3 jours	
Coqueluche . . . . .	8 jours	
Diphthérie. . . . .	2 jours	pendant toute la maladie et même après.
Erysipèle. . . . .	5 jours	
Fièvre de vaccin . . . . .	3 jours	
Fièvre typhoïde. . . . .	21 jours	
Grippe. . . . .	3 jours	
Oreillons. . . . .	15 jours	20 ou 30 jours après.
Pneumonie. . . . .	brusquement	
Rougeole. . . . .	14 jours	3 ou 4 jours avant, 16 jours après.
Scarlatine. . . . .	4 jours	2 ou 4 jours avant l'éruption, pendant la période angineuse, et 40 à 50 jours après.
Variole. . . . .	12 jours	3 ou 4 jours avant l'éruption et 16 jours après.
Varicelle. . . . .	14 jours	15 jours après l'éruption.

### DESINFECTIION

Lorsqu'un malade se remet d'une maladie infectueuse, il ne suffit pas de lui faire prendre un ou plusieurs bains antiseptiques pour détruire les germes qui se trouvent encore à la surface de son corps, il faut encore détruire ceux qui se trouvent sur les vêtements qu'il a portés et dans la chambre où il a vécu : on y arrive par la désinfection.

Cette désinfection peut se faire de différentes manières, par la vapeur d'eau, par les vapeurs de formol, par des pulvérisations de sublimé, il suffit d'en verser une solution dans une casserole, de la placer sur une lampe à alcool et de la faire évaporer après avoir bien soigneusement bouché toutes les ouvertures.

Mais il est un désinfectant à nul autre pareil, que nous avons nommé déjà, et qui devrait servir plus souvent qu'il ne sert — surtout à la campagne — c'est le soleil. Il faut lui assurer largement l'accès des chambres de malades.

A côté de ce grand purificateur, la propreté conquise par d'énergiques lavages à l'eau de savon et à la brosse, offre un moyen de désinfection qui n'est pas à dédaigner partout où il est applicable.

La déclaration de certaines maladies infectieuses est obligatoire.

## NOS MÉDICAMENTS

Nos malades prennent deux sortes de médicaments, ceux qui sont préparés par les pharmaciens et qu'il suffit de savoir administrer avec intelligence : poudres, cachets, potions, gouttes, etc., et ceux que la maîtresse de maison prépare elle-même : tisanes, décoctions, macérations, lavements.

### PREMIER GROUPE DE MÉDICAMENTS.

Le médecin indique toujours comment l'on doit administrer *poudres, paquets, cachets, pilules, capsules, perles, comprimés*, etc., et au besoin on trouverait d'ailleurs des renseignements dans des ouvrages spéciaux, nous ne nous y arrêterons donc pas. Par contre, on ne saurait trop insister sur le soin avec lequel la garde-malade doit administrer les *potions*, éloignant toujours pour les mettre sous clef les flacons qui renferment les substances toxiques, se rendant bien compte de la quantité de potion prescrite, etc. Si une erreur était commise, elle préviendrait *immédiatement* le médecin.

Les *gouttes* devront être comptées avec un *compte-gouttes normal* très propre, que l'on fera bien de laver chaque fois qu'il aura servi. Les vomitifs les plus employés sont l'ipéca et l'émétique qui ne sert que pour les adultes. Ce sont des poisons violents qu'il ne faut pas employer au hasard et sans indication bien définie du médecin.

Pour faciliter les vomissements, il faut faire boire beaucoup d'eau tiède ou de tilleul léger. Les vomissements sont-ils au contraire trop abondants, on couchera le malade, on l'immobilisera, on lui défendra même de parler et on préviendra le médecin.

Lorsqu'un malade vomit, on le soulage beaucoup en soutenant sa tête, après avoir desserré tous les liens qui pouvaient le gêner.

### DEUXIÈME GROUPE DE MÉDICAMENTS.

C'est de la ménagère que dépend la préparation des limonades, des tisanes, des cataplasmes, des compresses, etc., elle doit donc la connaître.

*Limonades.* — Pour les préparer à froid, on procède comme suit :

Pour une chopine d'eau : 2 citrons ou 2 oranges, 5 à 6 cuillerées de sucre granulé.

I. — Frotter le zeste du fruit avec le sucre afin d'enlever la partie aromatique.

II. — Puis exprimer le jus du fruit, l'ajouter à l'eau ainsi que le sucre, laisser fondre et consommer.

*Note.* — Lorsque la limonade est préparée à chaud, on coupe le fruit en tranches après l'avoir pelé ; on ajoute le sucre et on verse sur le tout de l'eau bouillante.

*Eau de riz.* — 2 cuillerées de riz trié, lavé et torréfié à l'entrée du

four, 10 grammes de gomme arabique, 1 litre d'eau, un peu de cannelle, sucre à volonté.

I. — Faire bouillir le riz dans l'eau avec la gomme.

II. — 5 minutes avant de l'enlever du feu, ajouter quelques parcelles de cannelle. Enfin passer au tamis et sucrer.

*Les tisanes.* — Les tisanes sont destinées à apaiser la soif des malades et aussi à favoriser l'élimination des produits de désassimilation de l'organisme. Elles s'obtiennent : 1o par macération ; 2o par décoction, 3o par infusion ; 4o par lixiviation.

1o Pour préparer les premières, on laisse pendant plus ou moins longtemps les substances indiquées par le médecin dans l'eau froide. Exemple :

*Tisane de gentiane.* — On fait macérer la racine de gentiane durant 4 heures dans de l'eau, d'abord bouillie un quart d'heure, puis refroidie ; ensuite, on tamise le liquide.

On prépare de la même façon la *tisane de réglisse* si communément employée dans nos hôpitaux. On fait macérer 10 grammes de réglisse dans un litre d'eau froide durant 2 heures, puis on tamise.

2o Pour faire une *infusion*, on verse de l'eau bouillante sur le produit dont on veut extraire les principes solubles.

*Tisane de feuilles d'orangers.* — On prend une grande cuillerée de feuilles d'orangers pour un litre d'eau, on met les feuilles dans un pot propre et on verse dessus l'eau bouillante.

*Tisane de tilleul.* — Une cuillerée de feuilles de tilleul pour un litre d'eau. On a presque toujours des tendances à exagérer la quantité de feuilles ou de fleurs que l'on emploie pour la préparation des tisanes, que l'on peut ainsi transformer en véritable boissons toxiques.

*Cataplasmes.* — Les cataplasmes sont de véritables bains locaux de longue durée, qui agissent surtout par leur chaleur et par leur humidité. Ils sont employés pour combattre les inflammations, les congestions, etc. On les arrose de laudanum ou on les saupoudre de camphre lorsqu'ils sont destinés à calmer la douleur.

La personne chargée de poser un cataplasme devra *toujours* s'assurer pour s'assurer qu'il n'est pas trop chaud et prévenir les dangers des brûlures. L'appliquer une minute sur son bras ou sur sa joue.

*Cataplasme de graine de lin.* — Il faut avant tout : de la graine de lin bien fraîche et de l'eau bouillante, dans la proportion de 4 onces de farine pour une chopine d'eau bouillante.

I. — Délayer la farine peu à peu avec l'eau en fouettant bien le mélange qui doit être assez consistant pour former une masse gluante. On peut aussi délayer la farine avec de l'eau froide, poser le mélange sur le feu et le laisser bouillir quelques minutes.

II. — Étaler cet appareil sur une mousseline, replier cette mousseline de manière à donner au cataplasme une surface un peu plus grande que la place qu'il doit recouvrir. — Puis poser par-dessus un imperméable.

Bien consolider au moyen d'une bande ou de larges cordons afin de le fixer à l'endroit qu'il doit occuper.

*Bains.* — Les principaux bains que la mère de famille doit préparer pour ses malades sont :

1o *Les bains de son* : mettre  $\frac{3}{4}$  lb. de son de blé dans un petit sac et le plonger dans l'eau tiède ;

2o *Les bains d'amidon* : 500 grammes d'amidon, délayé dans un peu d'eau tiède, pour un bain ;

3o *Les bains de tilleul, de pavots, etc.* : une infusion de 500 grammes pour un bain ;

4o *Les bains de carbonate de soude* : 300 grammes ;

5o *Les bains de sel marin* : 1 à 5 kilogrammes de sel ;

6o *Les bains de pieds sinapisés* : ajouter la moutarde seulement lorsque le bain est prêt et prendre la précaution de le recouvrir d'une toile afin que l'essence de moutarde qui s'en dégage n'incommode pas le malade. Ne pas se servir d'eau trop chaude, car elle détruirait le principe actif de la farine de moutarde.

La durée de ces différents bains dépend de l'ordonnance du médecin.

*Les lavements.* — Il est un autre genre de préparation qui incombe à la ménagère : c'est la préparation des diverses sortes de lavements.

Les lavements servent en général à débarrasser l'intestin des matières qui l'encombrent, parfois aussi à calmer des douleurs ; quelquefois, en cas de maladie grave, c'est par leur moyen que l'on introduit des substances alimentaires dans l'organisme (lavements alimentaires ou nutritifs).

Les lavements peuvent se composer simplement d'eau bouillie, ou d'eau de son, de mauve, de graine de lin ; on peut les corser de quelques cuillerées de glycérine ou d'huile d'olive, d'huile de ricin émulsionnée d'un jaune d'œuf ou même de feuilles de séné. On ne peut donner des lavements salés que sur prescription du médecin : on les prépare en général en ajoutant 20 à 30 grammes de sel de cuisine à un demi-litre d'eau. Ils provoquent souvent de fortes coliques et il faut les déconseiller.

Les lavements se donnent au moyen de bocks laveurs. Le tube abducteur se termine souvent par une canule ou un caoutchouc durci que l'on peut faire bouillir. Il est nécessaire aussi que chaque malade ait sa canule personnelle.

Lorsque le bock est en verre gradué, on peut donner au malade exactement la quantité de liquide prescrit. Plus le bock est placé haut, plus la pression est grande et plus le lavement est vite donné. Lorsque le malade doit garder le médicament quelque temps, il vaut mieux l'administrer à faible pression.

*Boules d'eau chaude.* — Souvent, pour réchauffer le malade, on est obligé de préparer des boules d'eau chaude : il faut prendre bien garde de ne jamais brûler le malade surtout lorsqu'il est trop jeune pour se plaindre, qu'il se remue difficilement ou qu'il n'a pas toute sa connaissance. On interposera toujours entre la boule et le corps un

*Les sinapismes.* — En général, on les achète tout préparés (Rigolot) ; on peut aussi les faire soi-même en délayant de la farine de moutarde avec un peu d'eau tiède pour en former une sorte de pâte que l'on étend sur une mousseline de la grandeur de la place à recouvrir. Lorsque l'on veut appliquer du papier Rigolot, on le trempe dans de l'eau tiède afin d'éviter que l'essence de moutarde à laquelle est due la rubéfaction ne s'évapore, ainsi que nous l'avons déjà dit à propos des bains de pieds.

La place sur laquelle sera posée le sinapisme sera d'abord bien lavée ; quant à la durée de l'application, elle ne devra pas dépasser le temps indiqué par le médecin. Si, en enlevant le sinapisme, quelques parcelles de moutarde adhéraient à la peau, on les enlèverait avec un peu de vaseline, autrement il s'y formerait des phlyctènes (ampoules).

*Les ventouses.* — On appelle ventouses un petit vase en verre qui a ordinairement la forme d'une cloche, et qu'on applique sur la peau du malade pour y attirer avec violence les humeurs du dedans au dehors.

On prend ce verre de la main droite et un morceau de papier tortu en papillote de la main gauche ; on allume ce papier qu'on jette au fond du verre ; puis, avec dextérité, on applique le verre sur la peau en observant que les bords touchent bien de tous côtés et ne laissent échapper la fumée. Le papier n'ayant plus d'air s'éteint ; la peau renfermée sous le verre, pressée par l'air extérieur, rougit, se tuméfie et forme un gonflement produit par l'absence d'air que la chaleur a condensé.

Au bout de quelques minutes, pour retirer le verre on appuie le bout du doigt près du bord, ce qui permet à l'air de pénétrer dans le verre, et alors il se détache facilement.

On a vu des maux d'estomac, des crampes intestinales, des coliques de foie céder promptement à une ventouse ainsi appliquée.

Ces ventouses s'appellent *sèches* : on nomme ventouses *humides* ou *scarifiées*, celles qui remplacent les sangsues parce qu'il y a saignée ; elles ne peuvent être appliquées que par le médecin.

*Vésicatoires ou mouche noire.* — Les vésicatoires produisent une action plus intense que les sinapismes, les compresses chaudes et les ventouses.

La première précaution à prendre est de bien marquer la place où sera posé le vésicatoire ; si l'on n'en est pas certain, on demandera au médecin de la marquer lui-même ; la seconde c'est, après avoir aseptisé l'endroit, d'y fixer le vésicatoire de manière qu'il ne puisse bouger ; on y arrive en employant de petites bandes de diachylon et aussi au moyen d'un bandage bien roulé.

*Pour placer le vésicatoire :* 1o Bien savonner l'endroit où il doit être posé.

2o Le fixer au moyen d'un morceau de diachylon qui le dépasse tout autour de 1 à 2 centimètres ;

3o Recouvrir le tout d'une compresse pliée en quatre, puis d'une épaisse couche de ouate ;

4o Enfin fixer le tout au moyen d'un bandage.

La durée d'application du vésicatoire dépend des indications données par le médecin.

Pendant qu'il est appliqué et (dans la suite), à moins d'indications contraires, faire boire au malade du lait ou un peu d'eau sucrée additionnée de 2 à 4 grammes de bicarbonate de soude par litre, ou encore de la tisane de queues de cerises, afin d'éviter les accidents du côté des reins.

Pour enlever le vésicatoire, il faut aller très doucement afin de ne pas arracher l'épiderme, ouvrir l'ampoule dans sa partie la plus déclive avec des ciseaux flambés ; éviter que le liquide qui s'en écoule se répande sur d'autres parties du corps du malade, il pourrait y produire d'autres ampoules (phlyctènes).

On recouvre ensuite la place qu'occupait le vésicatoire d'une gaze boriquée et aseptique.

On dit qu'un vésicatoire est volant lorsqu'on ne le laisse en place que le temps de produire une rougeur.

*Applications de glace.* — On applique la glace au moyen d'une vessie ou d'une bourse en caoutchouc. Il faut :

1o Casser la glace en menus morceaux au moyen d'une épingle ;

2o Chasser l'air de la bourse en la comprimant ;

3o Y introduire la glace et ne la remplir qu'à moitié ;

4o Enfin visser la bourse et la poser sur la peau en interposant toujours un morceau de flanelle.

La glace prise en provision se conserve très bien dans de la sciure de bois ou, mieux encore, dans de la laine qui a l'avantage de ne pas la souiller.

### PHARMACIE FAMILIALE.

Lorsqu'on habite une grande ville, il semble à peine nécessaire d'avoir une pharmacie familiale, alors qu'à quelque distance d'une agglomération urbaine on pourrait considérer comme imprudente la mère de famille qui n'aurait pas réuni dans une petite armoire spéciale les principaux médicaments qui peuvent lui être nécessaires en cas d'accident. Nous allons donc en faire une énumération rapide que chacune, selon ses besoins, pourra simplifier ou amplifier :

*Médicaments :* Vaseline stérilisée ; alun ; teinture d'arnica ; éther ; ammoniac ; eau-de-vie camphrée ; farine de moutarde ; farine de graine de lin ; huile d'amandes douces ; chloroforme ; huile de ricin ; magnésie calcinée ; papiers Rigollot ; baume tranquille ; poudre d'amidon ; écorce de quinquina, eau oxygénée ; vinaigre ; absinthe, racine de fraises ; laitue ; fleurs de tilleul, d'orangers, de mauve ; feuilles de noyer, de chêne ; racine de chiendent, de gentiane,

de rhubarbe ; huile d'olive ; ammoniaque aromatisée ; acide phénique ; teinture d'iode ; acide borique ou peroxyde d'hydrogène ; glycérine ; poudre de fénugrec ; fleur de foin. La ménagère pourra ajouter à son choix différentes sortes d'herbes ou de racines dont l'emploi sera indiqué au chapitre suivant.

*Pour pansements.* — Coton hydrophile (ouate) pansements aseptiques, bandes de mousseline, toile, flanelle pour compresses, sac à eau chaude, sac à la glace, bock-laveur pour injections, canules, compte-gouttes, petits verres gradués ou bouteilles graduées pour les potions à administrer.

*Ustensiles indispensables :* Un bidet, un sac pour eau chaude, sac à glace, des tuyaux de caoutchouc de différentes longueurs, des canules diverses pour les lavements et les injections, un thermomètre, un compte-gouttes, un verre gradué, une ou plusieurs tasses à becs pour faire boire les malades un verre à cloison pour glacer les boissons, etc.

#### TRAITEMENTS DE QUELQUES MALADIES

**ABCES.** — On se sert ordinairement de cataplasmes à la farine de lin, ou à la graine de lin, ou d'oignons blancs cuits sous la cendre, ou de mie de pain trempée dans du lait bouilli. On peut encore avancer la maturité d'un abcès en trempant un linge de toile dans une décoction de prêle, (queue de renard) dont on recouvre la partie affectée.

On fait de même des compresses de décoction de fleur de foin, ou d'eau pure additionnée d'acide phénique. Ces différentes compresses calmement les douleurs, ôtent l'inflammation et activent la suppuration.

**ANTHRIX.** — L'anthrax communément appelé - nid de guêpes - n'est autre chose qu'une tumeur du tissu cellulaire sous-cutané, formée par une réunion de furoncles (clous). Dès les premières douleurs on peut essayer d'arrêter l'anthrax par des compresses trempées dans une solution chaude d'acide borique. Comme traitement curatif il faut l'intervention du médecin qui ouvrira l'anthrax au bistouri. On peut aussi se servir avec avantage de l'onguent de minium de plomb. — 4 onces de minium de plomb, 1 tasse d'huile d'olive. Cuire à feu doux et agiter jusqu'à ce que l'on ait une crème brune noirâtre.

On met un peu de cet onguent sur une toile, on en recouvre l'anthrax qui ne tarde pas à percer. Cet onguent est employée avantageusement dans le traitement des abcès, des furoncles, etc.

**L'APPENDICITE.** — L'appendicite est l'inflammation de l'appendice. Les principales causes sont l'alimentation irritante, les violents purgatifs, la présence de corps étrangers, la constipation opiniâtre, les vers intestinaux. Le malade ressent une vive douleur à la partie droite du ventre ; il a de la fièvre, des vomissements ; la langue est blanche et épaisse. Il ne faut pas tarder à consulter ou à appeler le méde-



cin. En attendant, appliquer le sac de glace sur le ventre : ( 1 ) donner du bouillon froid, sucer de la glace. Les applications chaudes sont défendues en cas d'appendicite. Elles pourraient contribuer à la formation d'un abcès qui, en crevant, se déverse dans le péritoine et le malade meurt de péritonite. Opération sur avis du médecin.

( 1 ) Le sac soit de glace, soit d'eau chaude, ne s'applique jamais directement sur la peau. On y interpose une flanelle.

**ASTHME.** L'asthme est une affection nerveuse portant sur les voies respiratoires. Les accès d'asthme sont douloureux et durent parfois longtemps. L'asthmatique doit avoir un régime sévère, s'abstenir d'aliments lourds et indigestes, de boissons alcooliques, éviter le froid, les brouillards, les changements brusques de température ; il doit porter de la flanelle, se frictionner souvent le dos et la poitrine avec de l'eau salée ou vinaigrée.

Pendant un accès d'asthme, ouvrir largement les fenêtres. Compression du nerf pneumogastrique au niveau du cou ( à droite, ) par le malade lui-même ou application de glace sur le nerf. Faire brûler du papier nitré ou des cigarettes de camphre. Bains de pieds chauds. Café très fort tous les quarts d'heure.

**BRONCHITE** — Les principales causes sont le froid, le refroidissement, le changement brusque de température. Éviter le froid, prendre alors des boissons adoucissantes et chaudes : tisanes aux fleurs de tilleul, fleurs de mauve, fleurs de sureau, ou infusion de plantain. Combattre la fièvre par la quinine ou l'aspirine.

**BRÛLURES.** — Les brûlures sont des lésions produites par l'action d'une chaleur trop vive.

Les principales causes sont le feu, l'eau bouillante, la vapeur, certains produits chimiques.

On distingue plusieurs degrés dans la brûlure. Tantôt, il n'y a qu'une rougeur assez vive avec forte douleur. L'épiderme seul est atteint. Il ne se produit ni ampoule ni gonflement. C'est la brûlure *au premier degré*. Tantôt l'épiderme ou le derme sont atteints, il se forme des ampoules remplies d'un liquide transparent jaune clair. Il y a du gonflement et la douleur est très vive. C'est la brûlure *au deuxième degré*. Enfin, la brûlure est tellement forte que les tissus sont carbonisés, le derme est complètement détruit, la peau et la chair sont noires. Douleur excessive, inflammation et suppuration. Il survient de la fièvre, du délire, la soif est extrême, les urines sont supprimées. Les troubles du système nerveux deviennent graves et entraînent souvent la mort. C'est la brûlure *au troisième degré*.

**TRAITEMENT.** — *Au premier degré*, la brûlure se traite par l'application de compresses d'eau froide souvent renouvelées, par l'eau blanche, pommade au collodion ( collodion et axonge en parties égales ).

*Brûlures au deuxième degré.* — Percer les ampoules et enduire les parties brûlées d'une couche de pommade au collodion ( collodion et

saindoux en parties égales) ; recouvrir la brûlure d'un morceau de taffetas, ou de fine toile.

Recettes pour guérir les brûlures *au deuxième et au troisième degré*. 1o Acide picrique en sel 6 grammes à dissoudre dans 1 litre d'eau froide. Laver la brûlure ou mettre des compresses : ni plaies, ni ampoules.

- 2o 125 grammes de graisse de porc. (axonge)
- 125 grammes de fiente de poule.
- 15 grammes de feuilles de sauge.
- 5 grammes de millefeuille.

Faire bouillir le tout trois quarts d'heure, passer à travers un linge et tordre. Conserver dans un pot ou un verre.

Frotter 3 fois par jour la brûlure.

Il n'y a ni plaies, ni ampoules, la douleur se calme instantanément. Cet onguent se conserve indéfiniment.

3o Collodion et axonge en parties égales. Fondre et mélanger.

- 4o 125 grammes d'huile d'olive.
- 50 grammes de la seconde écorce de sureau (partie blanche adhérent au bois).

Cuire jusqu'à consistance de pommade.

• 3o Onguent ainsi composé :

- Blanc d'œuf, 25 grammes.
- Huile de lin, 30 grammes.
- Crème aigre, 15 grammes.

Appliquer une bonne couche de cet onguent sur la brûlure, la recouvrir de charpie ou de vieux morceaux de toile bien mouillés d'eau froide et recouvrir le tout d'un linge sec. Empêcher la charpie ou les vieux morceaux de linge de sécher et de s'attacher à la peau en les retremnant très souvent. Renouveler le cataplasme matin et soir et nettoyer la plaie à l'eau tiède. Ce remède peut guérir les brûlures, même les plus graves.

- A défaut des onguents ci-haut décrits recouvrir la brûlure d'un linge imbibé d'huile de lin afin d'empêcher l'air de l'attaquer.

**L'ANÉMIE.** — L'anémie est caractérisée par l'appauvrissement du sang et le manque de fer dans ce dernier. Les globules rouges sont diminués et altérés. L'homme à l'état normal compte 130 globules rouges pour 1000 parties du sang.

L'anémie se combat par un régime fortifiant. L'alimentation se composera de viandes grillées, d'œufs, de légumes verts bien cuits. Comme boissons : lait, tisanes amères telles que centaurée, absinthe. Séjour au grand air. Lotions d'eau presque froide, pure, salée ou vinaigrée tout le long de la colonne vertébrale. Frictions après sur tout le corps avec de l'eau-de-vie pour activer la circulation. Remèdes à base de fer.

**COLIQUES.** — Les coliques sont caractérisées par des accès douloureux de très courtes durée, mais souvent répétés. Elles siègent dans les intestins, les reins, le foie, le bas ventre.

Les coliques ventueuses sont produites par une très grande abondance de gaz dans l'intestin que le malade ne parvient pas à expulser.

Prendre une infusion de graines d'anis, ou de fleurs d'orangers ou des fleurs de camomille.

Les coliques nerveuses surviennent à la suite d'une forte émotion, d'un refroidissement, du surmenage. Le malade ressent tout à coup une vive douleur ; il a le ventre gonflé, ballonné, et éprouve le besoin de selles fréquentes.

Tisanes de graines de lin, d'anis, de mille-feuille ou simplement absorber à sec 1 c. à thé de canelle moulue. Si les douleurs étaient trop vives, cataplasmes chauds sur le ventre, ou sac rempli de son chaud.

**COUPURES ET PLAIES.** — Nettoyer la plaie à l'eau pure, bouillie, ou additionnée d'acide phénique, ou à l'eau boricuée, ou additionnée de peroxyde. Quand la plaie est nettoyée la recouvrir de la préparation suivante. Pour 1 jaune d'œuf prendre 1 c. à thé forte de gomme de sapin liquide. Verser le jaune d'œuf sur la gomme de sapin et brasser jusqu'à ce que la gomme soit mélangée au jaune d'œuf de telle sorte que vous obteniez une crème très épaisse. Enduire la coupure ou la plaie de la préparation et recouvrir d'un linge. Changer le pansement après 4 heures, puis après 6, puis de 12 en 12 hrs. Dans 8 jours la plaie sera parfaitement guérie.

**DIARRHÉE ET DYSENTERIE.** — Dans la diarrhée bénigne un peu de thé, d'absinthe, de gentiane ou de mille-feuilles.

Eau de riz, ou simplement eau et lait bouillis séparément et mêlés ensemble. Dans les cas de dysenterie le malade doit garder le lit, se tenir bien chaud, prendre des tisanes aux feuilles de plantain, à la bourse à pasteur. Il doit prendre une nourriture astringente riz bouilli, fécule de maïs au lait, etc. Des compresses à l'eau vinaigrée sur le ventre, sont indispensables.

**ÉRYSIPELE.** — L'érysipèle est une affection contagieuse, une fièvre éruptive caractérisée par l'inflammation de la peau. L'érysipèle peut se rencontrer au bras, à la jambe, sur toutes les parties du corps, mais surtout à la tête. Ce n'est pas une affection grave mais des complications sont à craindre. Il faut le soigner immédiatement car il peut conduire même à la mort.

Si l'érysipèle est à la tête le malade doit garder le lit pour favoriser l'éruption, éviter le froid même pendant la convalescence. Prendre un purgatif et un vomitif. Tisane aux fleurs de sureau pour favoriser l'éruption par la transpiration. Il faut badigeonner avec de la craie précipitée délayée avec de l'éther, de l'alcool ou du vinaigre, la partie affectée. Quand la rougeur est diminuée et que la marche de l'érysipèle semble être arrêtée continuer à garder la peau à l'abri de

l'air en saupoudrant la dite partie de fécule ou d'empois de maïs. Quand la 9<sup>ième</sup> journée est passée faire la desquamation et laver à l'eau tiède avec savon carbolique pour la désinfection.

**GRIPPE OU INFLUENZA.** — La grippe n'est pas à négliger. Il vaut mieux se soigner dès le début et se guérir dans 3 ou 4 jours, que de la traîner quelques jours pour être des semaines impotent. Dès le début prendre un fébrifuge tel le jus de 2 citrons sucré et coupé d'un peu d'eau. Faire bien chauffer et absorber aussi chaud que possible. Frictions des pieds avec de la moutarde sèche. — Sinapisme sur la poitrine ou compresses d'eau chaude et de térébenthine si les points se font sentir trop fortement. Combattre la fièvre par la quinine ou l'aspirine. Si le mal de tête était trop violent faire application de compresses froides sur la tête. Sirop de créosote ou d'ammoniaque aromatisée pour favoriser l'expectoration.

**JAUNISSE.** — La *jaunisse* est une affection caractérisée par une teinte jaunâtre de la peau et du blanc de l'œil.

*Cause* : une maladie du foie qui altère le sang et l'infecte peu à peu, les calculs biliaires qui créent des obstacles au cours de la bile, les émotions, les frayeurs, une pression, un refroidissement, un ébranlement du système nerveux.

*Symptômes* : Le blanc de l'œil et la peau prennent une coloration jaunâtre. démangeaisons surtout aux mains et aux pieds, urines rouges tachant le linge en jaune, bouche pâteuse.

**TRAITEMENT.** Purgatif : rhubarbe en poudre ; diurétique : chien-dent et sommités fleuries du genêt, reine des prés. Prendre des bains de son, de guimauve pour calmer la démangeaison. Régime lacté. Bicarbonate de soude. 3 cuillerées à café par jour dans un peu d'eau. Décoction de carotte, tisane à l'absinthe, eau de Vichy.

**INSOLATION.** — L'insolation ou coup de soleil donne le délire et la fièvre. — Comresse d'eau froide sur la tête, cataplasmes de pommes de terre râpées sur la tête. Renouveler souvent.

**INSOMNIE.** — L'insomnie ou privation du sommeil est toujours le résultat d'un état de souffrance du système nerveux. Elle a pour cause. une maladie, un trouble dans la circulation du sang, une transpiration arrêtée ou défectueuse, des gaz qui torturent l'estomac ou l'intestin, le surmenage, les travaux intellectuels excessifs. Il faut d'abord traiter la maladie qui produit l'insomnie. Des bains à l'eau chaude sont conseillés. Au coucher, prendre une tasse à thé de décoction de laitue. On fait simplement bouillir les feuilles de laitue dans de l'eau légèrement salée. C'est le bouillon qui est employé comme tisane.

**MENINGITE CEREBRALE.** — La *méningite* est l'inflammation des méninges ou enveloppes du cerveau. C'est une affection plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte.

*Symptômes.* Fièvre intense; violents maux de tête, vomissements, délire, grincements des dents, difficulté de parler et d'avaler, constipation, convulsions.

*Causes.* Les travaux intellectuels, l'insolation, les abus de boissons alcooliques, les coups. Ordinairement, la méningite est occasionnée par le développement de tubercules dans les méninges. Elle est presque toujours mortelle.

**TRAITEMENT.** Compresses d'eau froide ou vessie remplie de glace sur la tête, sucer de la glace, sinapismes à la farine de moutarde aux mollets, purgatifs ou lavements.

**PLEURESIE.** — La pleurésie est l'inflammation de la plèvre, membrane qui recouvre le poumon. Lorsque la pleurésie est sèche, elle débute par un léger point de côté et un peu de fièvre et le malade peut vaquer à ses occupations. Après quelques jours, la révolution s'effectue. Lorsque la pleurésie est humide avec épanchement séropurulent, elle débute brusquement par des frissons, de la fièvre et un point de côté qui augmente par la toux et les mouvements respiratoires. En appliquant l'oreille sur ce point de côté, on entend des frottements secs. La toux est sèche et fatigante, le malade est oppressé. Le point de côté est très douloureux, la voix saccadée et le son est semblable au bêlement d'une chèvre.

**TRAITEMENT.** Vésicatoires, ventouses ; combattre le point de côté par la teinture d'iode, cataplasmes au laudanum, enveloppements humides et chauds à l'eau et mieux à l'eau vinaigrée. Tisanes à l'ortie (semence), fleurs de sureau, fleurs de tilleul, guimauve. Le thé à l'ortie est un spécifique pour faire disparaître les points de côté. Prendre un purgatif : huile d'olive, huile de ricin, limonade purgative ; prendre des diurétiques ; contre la fièvre : sulfate de quinine. Nourriture : lait, potage, jus de viande. Huile de foie de morue et le grand air, quand on est guéri. Porter de la flanelle sur la poitrine et sur le dos.

**PNEUMONIE.** — La pneumonie est l'inflammation du tissu même du poumon. La pneumonie peut être accidentelle ou contagieuse. La pneumonie débute brusquement par un grand frisson et souvent un saignement de nez. La fièvre apparaît aussitôt et peut s'élever jusqu'à 104 à 105 degrés F. Il faut placer le malade dans une vaste salle bien aérée. Recouvrir la poitrine de cataplasme de graine de lin, ou de sacs de son bien chaud. On peut saupoudrer le cataplasme d'un peu de farine de moutarde. Le cataplasme de poudre de fenugrec n'est pas à dédaigner. Il se prépare comme l'emplâtre de moutarde, à l'eau, on l'applique entre deux mousselines sur toute la poitrine, ou à l'endroit où le point de côté se fait sentir. Combattre la fièvre par la quinine ou l'aspirine. En cas de défaillance du cœur, faire boire du café fort. Tisanes expectorantes.

**RHUMATISME.** — Le rhumatisme est le résultat de l'impression du froid. Cette impression peut être brusque, produite par un seul refroidissement lorsqu'on est en transpiration ou bien lente et graduelle, lorsqu'on habite des lieux froids et humides. On distingue le rhumatisme articulaire et le rhumatisme musculaire.

**RHUMATISME ARTICULAIRE.** — Le rhumatisme articulaire débute

quelquefois brusquement par une douleur violente, mais le plus souvent, le malade ressent du malaise, de la courbature ; la douleur survient et se porte sur une ou plusieurs jointures et souvent elle saute d'une articulation à l'autre. Les jointures se gonflent par un excès de sérosité dans l'intérieur de l'articulation et la fièvre se déclare. Le malade transpire beaucoup et est très faible.

**TRAITEMENT.** Les bains de vapeur, les bains sulfureux, les bains aux plantes aromatiques sont excellents. Frictions à la pommade camphrée ; application de feuilles de lierre ; tisanes aux feuilles de frênes, aux baies de houx, queues de cerises et chiendent. Donner du salicylate de soude 1 gramme matin et 1 gramme le soir, ou bien de l'antipyrine à la même dose. Combattre la fièvre, s'il y en a, par le sulfate de quinine. Les frictions à l'huile de camomille sont souveraines. (Voir page 39.)

**RHUMATISME MUSCULAIRE.** — Le rhumatisme *musculaire* est caractérisé par une douleur plus ou moins intense augmentant par la pression, le mouvement et les contradictions. Il siège dans les muscles et les tendons et accompagne souvent le rhumatisme articulaire ou la goutte.

**TRAITEMENT.** Cataplasmes émollients et sinapisés, vésicatoires, frictions aromatiques, bains sulfureux et bains de vapeur, frictions à la teinture d'iode. Léger purgatif ; tisanes aux feuilles de frênes ; les baies ou pois de houx macérés dans de l'eau-de-vie ou dans du vin blanc calmement rapidement les douleurs et guérissent le rhumatisme. Les frictions à l'huile de camomille sont excellentes.

**RHUME DE CERVEAU.** — *Le rhume de cerveau ou coryza* est l'inflammation de la muqueuse qui tapisse les fosses nasales.

*Les principales causes* sont le froid et surtout le froid aux pieds, un courant d'air trop vif, les changements brusques de température.

*Symptômes.* Le malade ressent des picotements dans les fosses nasales, il éternue ; survient un écoulement d'un liquide aqueux d'abord, épais et jaunâtre ensuite. Les yeux sont larmoyants, la voix enrouée, la respiration difficile.

**TRAITEMENT.** — Frictionner fortement la nuque avec de l'eau-de-vie camphrée, fumigations à l'eau de fleurs de sureau, ablutions à l'eau fraîche, à l'eau boriquée. Tisanes aux fleurs de tilleul et aux fleurs de sureau. On fait avorter très souvent le rhume, en prenant immédiatement une cuillerée à bouche d'huile d'olive. Le rhume de cerveau, chez les enfants, se traite en plaçant un peu de suif de chandelle sur le nez, à hauteur des yeux, ou encore en aspirant de l'huile d'olive pure. Quelques personnes réussissent à arrêter un rhume de cerveau en faisant chauffer à rouge une cuillère sur laquelle on jette quelques gouttes de vinaigre et on aspire la vapeur qui s'en dégage.

PRINCIPALES PLANTES  
MÉDICINALES  
ABSINTHE — *feuilles et fleurs*

PROPRIÉTÉS MÉDICALES

Infusion. — Apéritif, vermifuge, s'emploie encore dans les embarras gastriques. La poudre d'absinthe s'emploie pour combattre les fièvres.

AIL — *bulbe.*

Vermifuge, fébrifuge. Cuit dans le lait s'emploie dans la cure de la tuberculose pulmonaire, l'asthme humide et la coqueluche.

ALOÈS — *racines*

Purgatif.

ANIS — *graines.*

Infusion de graines. — S'emploie dans les coliques et les gaz surabondants.

Artichaut

Racines diurétiques et apéritives. Feuilles pour rhumatisme et paralysie. Sève employée dans les éruptions cutanées et dartreuses, jaunisse, gravelle.

Bourse à Pasteur.

Infusion. — Hémoptysie, (crachement de sang) et hématurie. La plante broyée s'emploie dans les douleurs rhumatismales, les plaies récentes ; en cataplasme sur les panaris.

Camomille — *fleurs*

Infusion. — Tonique, fébrifuge et digestive.

Carotte.

La décoction est conseillée comme apéritive dans la jaunisse. La semence (graine) de la carotte est carminative (1) et digestive.

Chiendent — *racine.*

Décoction. Calculs biliaires, maladies du foie, jaunisse.

Coquelicot et laitue.

Infusion. — Calment les excitations nerveuses et procurent le sommeil.

Fraisier — *Racine.*

Décoction dans les cas de diarrhée et dysenterie.

(1) Se dit des remèdes qui ont la propriété de débarrasser l'intestin des gaz surabondants.

PRINCIPALES PLANTES  
MÉDICINALES

Frêne - *Ecorce.*

Graine de lin.

Matricaire ou  
*herbe à chat*

Mauve  
*fleurs et feuilles*

Muguet.

Navet.

Plantain.

Sureau.

Tilleul.

PROPRIÉTÉS MÉDICALES

Fébrifuge. Décoction. Excellent remède contre la goutte et le rhumatisme.

Emolliente. - S'emploie en cataplasme.

Feuilles et fleurs. - Infusion. - Agit fortement sur le sang. On en fait usage dans les cas d'aménorrhée.

Infusion de fleurs. Boisson pectorale; feuilles en décoction excellentes dans la dyspepsie, crachement de sang, diarrhée, dysenterie, inflammation de l'intestin ou de la vessie. Les feuilles sont encore émollientes et sont employées dans les inflammations en cataplasmes.

Fleurs sont purgatives et vomitives. Toute la plante contient de la convallamarine, excellent médicament employé pour régulariser les mouvements du cœur.

On en fait un excellent sirop contre la coqueluche et les affections de poitrine.

Feuilles et graines. - Décoction excellente, dysenterie, crachements de sang. Avec les feuilles écrasées on fait des cataplasmes pour guérir les coupures, les dartres suppurantes; souvent employée comme gargarisme dans les maux de gorge.

Fleurs sudorifiques. En cataplasmes, en compresses, excellent remède contre la goutte. Le jus de la racine de sureau remède souverain contre l'hydropésie. Les baies sont purgatives et agissent favorablement sur les reins.

Infusion. Fleurs agissent système nerveux. Excellentes pour le vertige et la migraine. Les bains de fleurs de tilleul sont employés dans les convulsions des enfants.



HUILE DE CAMOMILLE. — S'obtient par infusion au bain-marie pendant quelques heures de 2 onces fleurs de camomille dans 10 onces d'huile d'olive. S'emploie en friction dans les rhumatismes.

POTION ANTI-RHUMATISMALE. — Salicylate de soude 8 grammes, alcool 30 grammes, sirop simple 50 grammes, eau de tilleul 40 grammes. Dose : 1 c. à soupe toutes les 3 heures.

## COMPOSITION

DES

PRINCIPAUX ALIMENTS USUELS

EN PRINCIPES NUTRITIFS FONDAMENTAUX

(Tous les nombres sont rapportés à 100 parties fraîches en poids)

ALIMENTS	Albuminoïdes	Graisses	non azotées Matières	Sels
VIANDES DES MAMMIFERES.				
Bœuf : viande moyenne.....	20,96	5,41	0,46	1,14
"  bouilli (chair) . . . . .	35,1	2,1		0,9
"  rôti (chair).....	22,9	5,19	0,5	1,0
Veau : viande grasse (moyenne).....	18,88	7,41	0,07	1,33
"  viande maigre (moyenne).....	19,86	0,82		0,5
Mouton : moyen.....	17,11	5,77		1,33
Porc : viande grasse (moyenne).....	14,54	37,34		0,72
"  viande maigre (moyenne).....	20,25	6,81		1,10
"  salé et fumé.....	25,07	8,18		7,1
"  jambon fumé.....	25,0	36,5		10,0
Bœuf salé.....	21,8	11,5		11,7
"  fumé et salé.....	27,10	15,35		10,6
Cheval (chair moyenne) . . . . .	21,71	2,55	0,46	1,00
Lièvre (cuisses).....	23,1	1,97		1,2
Chevreuil.....	19,77	1,92	1,42	1,13
Lapin . . . . .	21,47	9,76	0,75	1,17
VIANDES D'OISEAUX.				
Viande de poule grasse.....	18,5	9,34	1,10	0,9
"  "  maigre.....	19,72	1,42	1,27	1,37
Dindon (moyen) . . . . .	24,7	8,5		1,2
Oie.....	15,9	45,6		0,5
Pigeon.....	22,1	1,0	0,76	1,0
Canard. . . . .	23,8	3,7	1,7	0,93

ALIMENTS	Albuminoïdes	Graisses	Matières non azotées	Sels
<b>VIANDES DE POISSONS.</b>				
Saumon (moyenne).....	21,6	12,7		1,4
Anguille de rivière.....	12,8	28,3	0,53	
Hareng frais.....	14,5	9,3		1,7
Morue fraîche.....	16,23	0,33		1,3
Brochet.....	18,35	0,66		1,08
Carpe.....	15,7	4,77		0,5
Truite.....	17,52	0,74		0,8
Raie.....	22,0	0,45		0,17
Morue séchée et salée.....	81,5	0,74		16,16
Morue salée et fumée.....	27,0	0,36		22,1
Stockfish salé et fumé.....	77,0	0,4	1,7	
Hareng salé.....	18,9	16,9	1,57	
Hareng salé et fumé.....	36,76	15,7		13,12
Caviar (moyenne).....	30,8	15,6	1,67	8,1
<b>PARTIES ACCESSOIRES DES ANIMAUX.</b>				
Sang : moyenne.....	6,42	0,18		0,8
Lard non salé.....	0,41	98,5		
"    salé.....	9,12	75,75		
Cervelle.....	11,5	10,0		
Bouillon de viande.....	0,75		0,14	0,4
Saindoux (fondu).....	0,26	99,0		
Margarine.....		86,0		
<b>ŒUFS ET LEURS PARTIES.</b>				
Œuf de poule complet.....	12,5	12,11	0,53	1,12
Blanc d'œuf de poule.....	12,87	0,25	0,77	0,61
Jaune d'œuf de poule.....	16,12	31,4	0,48	1,0
<b>LAIT ET SES DERIVES.</b>				
Lait de vache (moyenne).....	3,66	3,62	4,48	0,78
"    "    écrémé.....	4,0	1,1	4,0	0,72
Lait de brebis.....	6,5	6,86	4,89	0,9
"    de chèvre.....	4,3	4,8	4,5	
Crème de lait.....	3,76	22,66	4,23	0,5
Beurre.....	0,8	84,0	0,6	
Babeurre.....	4,0	1,1	4,0	
Petit lait.....	1,86	0,3	4,8	

ALIMENTS	Albuminoïdes	Graisses	Matières non azotées	Sels
Fromages : Gruyère ou Emmenthaler gras.	25,0	29,75	1,46	4,9
"    "    mi-gras . . . . .	30,0	24,0	2,0	
"    "    maigre . . . . .	34,0	12,0	3,0	
Parmesan . . . . .	41,2	19,5	1,2	6,3
CEREALES ET LEURS FARINES : PAIN.				
Blé (grain entier, moyenne) . . . . .	12,6	1,4	68,9	1,6
Seigle . . . . .	12,9	2,0	68,1	1,9
Avoine . . . . .	10,66	5,0	58,4	3,3
Farine de froment : fine . . . . .	10,0	1,0	75,0	0,5
"    "    mi-fine . . . . .	12,0	1,0	72,0	0,6
Farine de seigle . . . . .	11,57	2,0	68,6	1,14
"    d'orge . . . . .	11,4	1,53	71,2	0,6
"    d'avoine . . . . .	9,65	3,8	69,55	1,3
"    de sarrasin . . . . .	8,87	1,5	74,25	1,14
"    de maïs . . . . .	7-12	7-4	60-68	1,1
"    de riz . . . . .	5-6,4	0-4	78-83	0,68
Semoule . . . . .	9,0	1,0	76,0	
Pain de froment frais . . . . .	709,3	0,85	46,55	0,6-1
Pain de seigle . . . . .	6,1	0,4	47,0	1,46
Gruau d'avoine . . . . .	13,0	6,0	67,0	
Nouilles et macaronis . . . . .	9,0		77,0	
GRAINES DE LEGUMINEUSES.				
Haricots secs (moyenne) . . . . .	23,6	2,0	55,6	3,6
Fèves sèches (moyenne) . . . . .	24,0	1,5	57,5	2,5
Lentilles sèches . . . . .	26,0	2,0	53,0	
Pois . . . . .	23,0	2,0	53,0	
TUBERCULES.				
Pommes de terre (moyenne) . . . . .	1,3	0,15	20,0	1,0
LEGUMES HERBACES. TIGES ET RACINES COMESTIBLES. CHAMPIGNONS.				
Carottes . . . . .	1,0		8,5	
Betteraves comestibles . . . . .	2,0		8,0	
Navets . . . . .	1,5	0,2	8,3	0,3
Courge comestible . . . . .	1,1	0,13	6,5	0,5
Céleri (bulbe) . . . . .	1,0		12,0	
Chou-fleur . . . . .	2,5	0,34	4,5	0,8

ALIMENTS	Albuminoïdes	Graisses	Matières non azotées	Sels
Chou cabrs. ....	1,9	0,2	4,87	1,2
Asperges. ....	1,8	0,25	2,6	0,5
Petits pois. ....	6,0	1,0	12,0	
Haricots verts. ....	3,0		7,0	
Epinards. ....	3,5	0,6	4,4	2,0
Salades. ....	1,46	0,13	1,6	0,8
Champignons frais (moyenne). ....	3,0		5,0	
"    séchés. ....	29,0	2,0	36,0	
FRUITS HUILEUX.				
Amandes. ....	24,2	53,7	9,7	2,9
Noix (moyenne). ....	15,8	57,4	13,0	2,0
Noisettes. ....	17,4	62,6	7,2	2,5
Châtaignes. ....	4 à 8	0,8	35,6	1,5
Cacao (non dégraissé). ....	13,18	45-49	14,18	
"    dégraissé. ....	13,76	18,5	24,24	
Chocolat. ....	6,18	21,2	54,5	sucré
FRUITS.				
Pommes, poires, prunes fraîches. ....			12,0	
"    "    "    séchés. ....	2,0		63,0	
Raisins secs. ....	2,42		54,56	
Figues sèches. ....	4,0		49,8	
Dattes. ....	0,2		61,0	