

TX
167
D489

R. P. du S. Rosaire
Mont-Joli, co. Mataane.
Ecole Ménagère Régionale

DEVELOPPEMENT
DU
- Programme -
d'Enseignement Ménager
POUR LA
3ième et 4ième Année





ENSEIGNEMENT MENAGER

3ième ANNEE

OCTOBRE

<i>Sommaire</i>	}	Tenue de la maison.	Balayage d'une cuisine.— Époussetage.
		Coupe et confection.	Raccommodage : reprise simple sur bas.
		Art Culinaire.	Théorie. L'eau: I. Nécessité. II. Rôle. III. Différentes sortes d'eau. IV. Caractères des eaux potables. V. Filtration. Limonade. Pratique. Thé. Café.

DEVELOPPEMENT

Balayage et époussetage d'une cuisine

<i>Quand?</i>	}	Chaque matin.	Balayage et époussetage complets.
		Après le dîner et le souper	Partiels: Ramasser autour du poêle et de la table au moyen d'un balai ou d'un plumeau. Essuyer le poêle et la table avec des torchons spéciaux. Pour le poêle un torchon de laine est préférable.
<i>Préliminaires.</i>		Avant le balayage complet, enlever les tapis s'il y a lieu, les secouer dehors et les étendre à l'air dans un endroit convenable.	
<i>Comment balayer</i>	}	Traîner doucement le balai sur le plancher dans le sens des planches de manière à enlever la poussière des fentes. Attention à ne pas faire voltiger la poussière. Glisser le balai sous les meubles le promener contre les murs et dans les angles, changer les chaises de place pour opérer plus légèrement. Rejoindre la poussière en un seul tas et ramasser dans une pelle ; ce procédé doit se répéter plusieurs fois au cours du balayage selon la malpropreté de la salle afin de ne pas traîner les ordures d'un bout à l'autre ; les ordures sont jetées soit au feu soit dans un seau aux détritus.	

*Comment
épousseter.*

Attendre quelques minutes pour que la poussière soulevée par le balai ait le temps de tomber; si possible ouvrir quelques fenêtres pour faire aérer.—passer un torchon de laine sur le poêle—Si le plancher est ciré passer un torchon de laine pour le faire briller; s'il ne l'est pas, on peut passer un linge humide pour achever d'enlever la poussière. Ceci s'entend des planchers en bois verni, huilé ou peint et non en bois blanc.

Essuyer les meubles avec des torchons de laine ou de coton, selon que l'on veut enlever la poussière ou faire briller des meubles cirés. (Pas de torchons de vieille toile parce qu'ils laissent du duvet) Essuyer le dossier et les barreaux des chaises, les moulures des portes et des boiseries, les tablettes et les objets qui s'y trouvent.

Se rappeler qu'il faut ramasser la poussière et non la déplacer par des coups de torchons; il faut secouer de temps en temps son torchon par la fenêtre. Avoir une place marquée pour le balai et les torchons et y ranger ces objets dès qu'on a fini le ménage.

COUPE ET CONFECTION

*Reprise
simple
sur bas*

Si le bas, est simplement clair, on passe régulièrement l'aiguille dessus et dessous le tissu en sautant un nombre égal de fils. Dans le rang suivant on alterne.

Lorsque l'usure forme un trou on fait la reprise en allant et en revenant. Le rang en allant se fait dans le sens du tricot, le retour se fait perpendiculairement. On doit toujours faire la reprise un peu plus grande que le trou que l'on a soin d'égaliser, et l'on doit prendre grand soin de laisser des bouclettes aux extrémités de chaque rang.

ART CULINAIRE

THÉORIE : L'EAU.

*Nécessité
et
composition*

La meilleure de nos boissons est l'eau. Elle peut nous suffire et elle nous est indispensable, car elle donne au sang sa limpidité et lui permet de circuler dans notre réseau artériel et veineux pour fournir à nos organes les sucs nutritifs dont il est chargé; elle régularise la température du corps et élimine les poisons formés au dedans de nous. Elle est formée d'oxygène et d'hydrogène dans le rapport de 1 volume du 1er pour 2 volumes du second. Elle contient aussi de l'air, ce qui en augmente la digestibilité.

Rôle { L'eau forme les deux tiers du poids de notre corps ; chaque jour, les sécrétions des reins, des poumons et de la peau en enlèvent quatre à cinq livres qui doivent lui être restituées, ce qui a lieu par les aliments qui en contiennent, mais surtout par les boissons dont l'eau est la base. L'eau fournit au corps une partie des substances calcaires dont il a besoin et en particulier la chaux qui entre dans la composition des os. Elle imprègne tous nos tissus et les lave. Froide à 0 degré et prise en petite quantité elle est toujours tonique ; bue avec avidité, elle peut devenir mortelle. L'eau tiède affaiblit le tube digestif ; très chaude, elle a des vertus médicales.

<i>Différentes sortes</i>	Eaux de puits	Pures et bienfaisantes dans la campagne. Souvent suspectes par le voisinage des égouts, des fosses d'aisance, etc.
	Eaux de sources	Généralement les plus saines.
	Eaux de citernes	Rarement potables.
	Eau provenant de la glace fondue	N'est de bonne qualité que si elle a été recueillie sur des fleuves ou des rivières dont l'eau est irréprochable. Si on l'emploie comme boisson elle a besoin d'être aérée. Une eau est suffisamment aérée lorsqu'à peine tiède, elle donne un dégagement gazeux.
	Eau de mer	Elle ne peut être employée pour l'alimentation qu'après avoir été distillée.
	Eaux de rivières et de fleuves	Ordinairement elles présentent toutes les qualités de l'eau potable.
	Eaux des Lacs	Donnent ordinairement une eau supérieure à celle des rivières.
	Eau de pluie	Elle serait pure, mais se souille en tombant.
	Eau à la glace	Son usage est très nuisible à la santé.
	Caractères de l'eau potable	Limpide, inodore, d'une saveur agréable et légère, tempérée en hiver et fraîche en été; elle doit bouillir sans se troubler ni former de dépôt, cuire les légumes sans les durcir, exempte de matières organiques et de germes ; Les eaux de pluie, de sources, de rivières, de puits sont

généralement potables. Les eaux non potables ou contaminées sont les véhicules des deux maladies contagieuses bien connues : la thyphoïde et le choléra.

L'eau peut être stérilisée par divers procédés, notamment l'ébullition et la filtration.

Stérilisation.

Ebullition : Faire bouillir trente minutes au moins dans un récipient couvert, ensuite la mettre dans un endroit froid ; puis la battre pour l'aérer.

Filtration : Le filtre est ordinairement un appareil que l'on visse au robinet, et l'eau filtre goutte à goutte et sans pression ; à son défaut, on peut se servir d'une étoffe, d'une pierre poreuse. Les filtres doivent être fréquemment nettoyés.

ART CULINAIRE

LIMONADE, THÉ, CAFÉ

NOTE :

Quelques mots de théorie doivent toujours précéder la pratique.

THEORIE

Limonade. { Boisson rafraichissante composée d'eau, de jus de citron, de sucre ; on peut y ajouter un blanc d'oeuf.
La limonade, comme l'orangeade, se prépare ordinairement au fur et à mesure. Quelques auteurs fort accrédités nous donnent cependant des recettes nous enseignant à préparer ces boissons plusieurs semaines à l'avance.—La limonade prise très chaude, de boisson rafraichissante, devient boisson sudorifique.

PRATIQUE

Limonade. { *Ingrédients* : 1 citron, 1 c. à table de sucre, 1 chopine d'eau. Exprimer le jus du citron dans l'eau, y ajouter le sucre. Un blanc d'oeuf bien monté peut être ajouté à la préparation.

Orangeade { Se prépare de la même manière que la limonade. Remplacer simplement le jus de citron par le jus d'orange.

Autre recette.—1 lb. cassonade. 1 chopine d'eau, 4 citrons, 1 once acide tartarique ; faire bouillir le sucre et l'eau en clair sirop, y ajouter le jus de citron. *Limonade.* Laisser jeter quelques bouillons. Au moment de retirer du feu, mettre l'acide tartarique. Embouteiller le sirop quand il est froid. Pour en faire un breuvage pendant l'été, mettre 1 c. à table de cette préparation par verre d'eau froide.

THÉ

Théorie.—Le thé provient d'un arbrisseau appelé "arbre à thé" qui croît spontanément dans la Chine et le Japon. Les feuilles de cet arbrisseau séchées sur des plaques très chaudes et enroulées sur elles-mêmes, sont mises dans les caisses.—Le thé est donc un produit importé. Il y a deux sortes de thé : le vert et le noir. On le conserve dans des boîtes de fer blanc hermétiquement fermées.

Pratique.—Infusion :—Rincer soigneusement la théière à l'eau froide. Mettre une faible cuillerée à thé de feuilles par tasse de breuvage à obtenir. Humecter fortement avec de l'eau froide...laisser ramollir les feuilles dans cette eau froide 5 à 8 minutes—Verser alors la quantité d'eau bouillante nécessaire et laisser infuser 8 à 10 minutes. (Attention à ne pas faire bouillir le thé).

CAFÉ

Théorie.—Le café est la graine ou fève du caféier. Le café donne une boisson excitante et hygiénique ; il a la propriété d'exciter les contractions du cœur et d'activer la circulation. Le café est nuisible aux enfants et aux personnes nerveuses. Les principaux cafés sont les : Moka, Java, Bourbon. Ils se désignent par le nom du pays qui les produit.

Pratique.—Ebouillanter la cafetière, y mettre le café.—1 cuillerée à thé pour une tasse—verser de l'eau bouillante, le quart de la quantité d'eau à employer, et fermer hermétiquement la cafetière. Le café doit être gardé au point d'ébullition mais sans bouillir. Ajouter, à 10 minutes d'intervalle, à peu près, le reste de l'eau. Après 15 à 20 minutes, servir.

NOVEMBRE

Sommaire	Tenue de la maison.	Nettoyage d'un évier
	Coupe et confection	Tricot : montage glissé. Exercices de tricot pour mailles à l'endroit.
	Art culinaire.	Théorie. Le lait : I. Valeur alimentaire.—II. Caractères du bon lait.—III. Causes d'altération.—IV Conservation.—V. Falsification. Pratique. Soupe au lait. Riz au lait. Blanc-Manger.

DEVELOPPEMENT

Nettoyage d'un évier.

Lavé chaque jour et autant de fois qu'il en est besoin au savon et à l'eau chaude, le bien rincer. Le frotter avec un peu de pétrole de temps à autre ; ou encore avec de la craie pilée ou de la pierre ponce en poudre.

Si le conduit de l'évier dégage une mauvaise odeur, y jeter soit de l'eau de chaux, soit de l'eau bouillante dans laquelle on a fait dissoudre du sulfate de fer ou coupe-rose verte.

TRICOT

Montage glissé

Monter : c'est charger l'aiguille des mailles de fondation.

- 1o. On dévide une longueur de fil égale à 3 fois la longueur des mailles de fondation qu'on veut avoir, puis on forme sur le pouce gauche une bouclette, le fil étant retenu dans la paume de la main avec les trois derniers doigts ; le fil resté sur la pelote est tenu sur l'index droit.
- 2o. On introduit la pointe de l'aiguille, tenue dans la main droite, dans la bouclette.
- 3o. On passe le brin de fil retenu sur l'index droit derrière l'aiguille, de manière à la faire revenir entre l'aiguille et la boucle.
- 4o. On abaisse l'aiguille, chargée du fil, sous la bouclette.
- 5o. L'aiguille chargée de sa nouvelle maille sort tout à fait de la bouclette.

60. La main gauche tire le fil qui formait la boucle, afin de régulariser et de maintenir cette nouvelle maille. On recommence de même jusqu'à l'épuisement du fil. Les mailles de fondations sont terminées.

Maille à l'endroit.

L'aiguille droite entre de bas en haut sur la maille de l'aiguille gauche, qu'elle traverse. (L'aiguille droite croise sous l'aiguille gauche). On jette le fil sur l'aiguille droite qui le saisit, le sort de la maille gauche d'arrière en avant.

ART CULINAIRE

THÉORIE : LE LAIT

Composition {
10. Eau.
20. Matières grasses ou crème "calorique"
30. Caséine ou caillé "azotée"
40. Sucre de lait ou lactose "hydrate de carbone"
50. Sels minéraux "consolidation des os"

Valeur alimentaire {
Le lait est un aliment complet—Nourriture unique à la première enfance—Contient les éléments propres à la réparation et au développement du corps, et à l'entretien de la chaleur vitale. Devient l'accessoire utile d'une bonne alimentation ; convient aux vieillards, aux enfants, aux malades, aux convalescents, aux personnes délicates.

Caractères du bon lait {
Onctueux, d'un blanc mat, opaque, une faible odeur, une saveur légèrement sucrée ;
Plus dense que l'eau ; il mousse fortement quand on l'agite
L'ébullition ne le change pas d'aspect et à mesure que l'eau se vaporise, il se couvre de pellicules d'une saveur agréable.
Le lait recueilli à la fin de la traite est le plus crémeux.
Le lait des vaches qui paissent en liberté est supérieur à celui des animaux qui ne quittent pas l'étable.

Causes d'altération {
10. Les odeurs de l'air ambiant.
20. La malpropreté des ustensiles.
30. Le manque de soin dans la traite.
40. Le mélange de deux laits : vieux et frais.
50. L'action de la température très élevée ou orageuse.

Conservation. { Conservé dans des vases de fer étamés ou émaillés, de grès ou de terre cuite placés dans des endroits frais. Veiller avec grand soin à la propreté des ustensiles et des endroits où l'on remise le lait.—Ne jamais faire usage de vases de cuivre pur, de zinc, de fer galvanisé, de plomb. Pour assurer au lait une longue conservation, recourir aux procédés suivants : 1o. Stérilisation, 2o. Pasteurisation, 3o Conservation, 4o Congélation.

Falsifications { *Les principales sont :* l'écémage, l'addition d'eau, de borax, d'acide salicylique, de bicarbonate de soude.
Comment les reconnaître : 1o. Le lait écrémé ne produit plus entre les doigts une sensation onctueuse, de graisse. 2o. Le mouillage poussé trop loin donne une teinte bleuâtre; cependant on masque cette teinte du lait mouillé par l'emploi de la fécule ou de la farine, etc., quelques gouttes de teinture d'iode, versées dans ce lait bouilli le coloreront en bleu, s'il contient la moindre quantité de matières farineuses.

PRATIQUE.—I. SOUPE AU LAIT.—II. RIZ AU LAIT.—
III. BLANC MANGER.

I.—POTAGE VELOUTE.

Pour 6 personnes, prendre 3 petits oignons ou 1 gros, hacher menus et mettre dans une casserole sur feu doux, avec 2 c. à thé de beurre; faire revenir jusqu'à légère coloration. Retirer alors la casserole du feu, y mettre 2 c. à thé de farine non délayée et la bien mélanger avec le tout. Mouiller avec 2 tasses d'eau bouillante. Remettre sur le feu et laisser mijoter 20 minutes; assaisonner de sel et poivre. Avant de servir, passer le liquide, le remettre sur le feu en y ajoutant 2 tasses de lait, préalablement chauffé. Lier le potage dans la soupière avec 1 jaune d'oeuf, 1 c. à thé de beurre frais et servir avec des croûtons.

II.—RIZ AU LAIT.

Ingrédients : 1 chop. d'eau, $\frac{3}{4}$ tasse riz, 2 c. à thé fécule maïs (corn-starch) 1 chop. lait, pincée de sel. Faire chauffer l'eau, ajouter le riz bien lavé, le sel; laisser cuire au bain-marie durant une $\frac{1}{2}$ heure, ajouter le lait chaud. Après 15 à 20 minutes, y ajouter la fécule délayée; laisser mijoter 10 minutes. Servir avec sucre d'érable.

III.—BLANC-MANGER.

Ingrédients : 1 chop. lait, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, 5 c. à thé fécule de maïs, essence. Faire chauffer le lait, ajouter la fécule de maïs délayée, le sucre. Laisser mijoter 10 minutes; —si vous laissez bouillir trop fort et trop longtemps la bouillie éclaircit.—Retirer du feu, ajouter l'essence. Verser dans un moule préalablement rincé à l'eau froide; laisser prendre au frais. Démouler, décorer avec gelée brisée, confitures, crème fouettée au goût.

DECEMBRE

Sommaire	{	Tenue de la maison	Manière de faire un lit.
		Coupe et confection.	Tricot du bas.
		Art Culinaire.	Théorie. Les oeufs : —I. Valeur alimentaire.—II. Digestibilité.—III. Manière de connaître les oeufs frais. IV. Conservation.
			Pratique. Omelette. Oeufs à la coque. Oeufs pochés sur rôties.

DEVELOPPEMENT

Manière de faire un lit.

Le matelas doit être retourné, les draps et les couvertures seront secoués et exposés à l'air.

1o On recouvre d'abord le matelas de la toile ou du coton appelé "garde-matelas", puis on étend les draps de lit, les deux endroits à l'intérieur, l'ourlet le plus large se met à la tête. De cette façon, ce qui du drap de lit était à la tête y reste;

2o. Avoir soin d'étirer les draps en les plaçant, bien tenir le surjet au milieu sans biaiser ; border le lit en tous sens avec le premier drap ;

3o. On dispose ensuite les couvertures de manière que la plus large soit placée en dessus. le pied du lit est toujours bordé avec grand soin ;

4o. On rejette la partie supérieure du second drap sur les couvertures auxquelles on imprime un repli vers le bas (4 à 5 pcs.) et le lit est bordé tout autour.

5o. On étend le couvre-pied sur le tout ; on place à la tête du lit les oreillers après les avoir battues pour leur redonner la forme et les rendre plus souples.

Le lit devrait être placé au milieu de la pièce, la tête au mur, ou encore dans un angle de la pièce ayant soin de laisser un espace entre le lit et le mur parallèle. Il faut s'abstenir de placer le lit entre deux portes, afin d'éviter les courants d'air.

TRICOT

Note : Avant de commencer le tricot du bas, il faut donner aux élèves une idée générale des expressions propres au tricot : mailles à l'envers, à l'endroit, jeté, diminution, surjet.

Mailles à l'endroit. Voir le programme de novembre.

Maille à l'envers. Le fil se met en avant de l'ouvrage ; si l'on vient de faire une maille à l'endroit, on a le soin de ramener le fil en avant, entre les deux mailles. On pique l'aiguille droite sous la maille gauche de bas en haut, de manière que l'aiguille droite croise sur l'aiguille gauche. On jette le fil sur l'aiguille droite qui le saisit et le fait sortir de la maille gauche, d'avant en arrière.

Jeté.—Le jeté s'obtient en ramenant le fil en avant, dans les tricots à l'endroit, tout en passant l'aiguille droite en dessous comme pour le tricot ordinaire à l'endroit. Le jeté double s'obtient en enroulant le fil de deux tours sur l'aiguille avant de tricoter la maille suivante.

Diminution.—Prendre à l'endroit ou à l'envers deux mailles et n'en former qu'une.

Surjet.—Glisser une maille, tricoter la suivante, passer la maille glissée sur la tricotée.

TRICOT DU BAS

Monter sur quatre aiguilles le nombre de points exigés par la grosseur de la jarretière.

Les côtes doivent mesurer les $\frac{5}{8}$ de la largeur du bas ; elles varient, selon le goût de $1\frac{1}{2}$ à 3 pouces. Après les côtés, on tricote sur une longueur égale à la largeur, ce que l'on appelle faire le carré. On a soin de marquer le milieu de la jambe, par derrière, par le point dit *de couture* lequel consiste en une maille tricotée à l'envers.—Le carré étant fini, diminuer en prenant de chaque côté du point de couture, 2 mailles ensemble, 8 tours sans diminution, puis diminuer encore deux mailles, 7 tours sans diminution, puis 6, puis 5, puis 4, 3, 2, ce qui forme $1\frac{1}{2}$ carré.—Tricoter alors sans diminution $\frac{1}{2}$ carré ou la moitié de la largeur que vous avez présentement.

(Voir janvier pour le talon).

ART CULINAIRE

THÉORIE.—OEUFS.

<i>Composition</i> {	10. Blanc		10 Eau, 87%		12%
			20 Matières azotées (albuminoïdes)		
			30 Graisses, 0.25%		
			40 Matières non azotées, 0.		

{	2o Jaune	1o Eau, 50%
		2o Matières azotées, 16%
		3o Graisses, 31%
		4o Matières non azotées, 1%

<i>Valeur alimentaire</i>	{	Aliment de premier ordre	{ renferme en matière azotée une bonne partie de son poids.
		Le blanc	{ Aliment réparateur parce qu'il représente de l'albumine presque pure.
		Le Jaune	{ Aliment à la fois azoté et calorifique parce qu'il renferme de l'albumine et une substance huileuse. De plus il contient divers sels entrant dans la constitution du corps humain.
		Associés à un féculent, au pain surtout, les oeufs constituent un repas complet au point de vue de la nutrition.	

<i>Digestibilité</i>	{	Oeufs frais, à l'état cru	{ très digestible	{ Les estomacs délicats, de même que les convalescents, s'en accommodent.
		Légèrement cuit	{ encore plus digestible	
		Cuit dur	{ fort indigeste.	

Le sel qu'on ajoute aux oeufs, facilite leur digestion.

<i>Manière de connaître les oeufs frais</i>	{	1 ^{ère} manière.—Les mirer à la lumière: le degré de translucidité des oeufs indique le degré de fraîcheur.
		2 ^{ème} manière.—Préparer une solution de sel, dans la proportion de 10 parties d'eau pour 1 de sel; y plonger l'oeuf: s'il est frais, il s'enfoncera lentement, mais s'il contient une grande quantité d'air, il est vieilli et surnagera. Un oeuf frais est plus pesant qu'un oeuf pondu depuis longtemps. Plus un oeuf est vieux, plus il est léger.

Principe : Soustraire les oeufs à l'action de l'air et de la chaleur.

<i>Conservation</i>	{	<i>Mode le plus pratique</i> : Verser à petits intervalles 4 gallons d'eau sur une livre de chaux pour l'éteindre.
		Ajouter une livre de sel, agiter souvent pendant les deux premières heures, puis laisser reposer. Décanter sur les oeufs préalablement déposés dans une jarre ou un baril. Placer le récipient dans un endroit frais.

- Recouvrir le tout d'un morceau de grosse toile imbibée d'une couche de chaux délayée (colle de chaux).
- Les oeufs doivent être bien serrés les uns contre les autres, le gros bout en bas et complètement recouverts d'eau de chaux.
- Une température de 40 à 45 degrés Fahrenheit, aidera à prévenir le goût de vieux.
- Autre moyen* : Couvrir les oeufs avec saumure de deux livres de sel *marin* par gallon d'eau ; après 12 heures, les retirer ; les exposer à l'air ; les envelopper ensuite dans du papier, et placer par rang dans des boîtes de bois, le gros bout en bas ; fermer hermétiquement et placer dans un lieu frais et sec.
- 3ième procédé.—Enduire les oeufs d'une couche de parafine.
- S'il s'agit d'oeufs destinés à être cuits à la coque, les plonger pendant une minute, dans l'eau bouillante ; les enfouir dans le sel et les placer dans un lieu frais. Lorsqu'on veut les manger, les plonger une ou deux minutes dans l'eau bouillante.
- Autre procédé efficace et simple : Envelopper les oeufs dans du papier sans aucune préparation et les placer, le gros bout en bas, dans des boîtes de bois.
- Méthode suisse peu pratique*
- Epoque de la provision*
- Les mois du printemps et de l'été sont les plus avantageux.
- Ne s'approvisionner que d'oeufs frais.

ART CULINAIRE

PRATIQUE.—I. OEUFS A LA COQUE.—II. OMELETTE.

III. OEUFS Pochés SUR ROTIES.

I.—OEUFS A LA COQUE.

Faire bouillir de l'eau dans une marmite profonde, y plonger les oeufs 1 à 2 minutes. En les retirant de l'eau, verser immédiatement dessus de l'eau froide. Les recouvrir afin qu'ils se conservent chauds et servir. Le blanc est pris à la consistance du lait et le jaune est liquide. Si on veut les avoir cuits plus fermes, on double le temps de la cuisson. Les oeufs mollets sont préférables et beaucoup plus hygiéniques.

II.—OMELETTE.

Ingrédients : 4 oeufs, $\frac{1}{2}$ tasse de lait $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel, 1 c. à tb. de beurre.

Séparez les jaunes des blancs et les battre avec le sel ; ajouter le lait ou l'eau, à défaut de lait. Monter les blancs en neige et les ajouter à la première préparation ; faire cuire à feu doux, de préférence au fourneau. Servir chaud.

III.—OEUFS POCHEs SUR ROTIES.

Faire cuire les oeufs (autant d'oeufs que l'on a préparé de rôties) dans de l'eau bouillante acidulée de vinaigre, 1 c. à tb. de vinaigre par pinte d'eau. L'eau doit bouillir au moment de l'opération et les oeufs doivent être frais. Casser les oeufs le plus près possible de l'eau en ouvrant la coquille avec précaution pour ne pas briser le jaune ; faire tomber l'oeuf d'un seul coup dans l'eau à l'endroit où se montre l'ébullition. Laisser pocher 2 à 3 minutes ; enlever les oeufs avec une écumoire et les placer à mesure sur les rôties.

JANVIER

<i>Sommaire</i>	Tenue de la maison	Nettoyage de la chambre à coucher.
	Coupe et Confection	Tricot du bas à continuer.
	Art Culinaire.	<p>Theorie.</p> <p>Pommes de terre: I. Valeur alimentaire.—II. Caractère de la bonne pomme de terre.—III. Espèces.—IV. Conservation.— V. Cuisson.</p> <p>Pommes de terre bouillies.</p> <p>Pommes de terre en robe des champs.</p> <p>Pratique.</p> <p>Pommes de terre en riz.</p>

DEVELOPPEMENT

Nettoyage de la chambre à coucher.

<i>Nettoyage de la chambre à coucher</i>	La chambre à coucher comme la cuisine, est celle des pièces qu'il faut le plus soigner au point de vue de la propreté.	
	Chaque jour	<p><i>Nettoyage superficiel.</i>—Fenêtres ouvertes toutes grandes pour y faire pénétrer la lumière et renouveler l'air.</p> <p>Verser dans un seau, pour les transporter dans un endroit spécial, les eaux ayant servi à la toilette. Rincer et essuyer parfaitement les vases et cuvettes en porcelaine. Déposer</p>

au moins de temps en temps, au fond des seaux ou cuvettes, une pincée de sels spéciaux pour combattre les mauvaises odeurs. Ranger la table à toilette, peignes, brosses, etc., et remettre en ordre tout ce qui a été déplacé.

Faire le lit tel que démontré en décembre. Enlever la poussière sur le parquet et sous le lit, soit avec un chiffon de laine, soit avec une brosse ou un balai, selon qu'il est en bois dur ou mou.

Epousaeter les endroits les plus exposés à la poussière.

Forté aération pendant au moins quelques heures. Enlever les tapis, les exposer à l'air, les battre fortement à l'aide d'un jonc, d'une canne ou d'une sorte de raquette tressée. Savonner et désinfecter les différentes pièces du service à toilette, nettoyer les peignes, brosses, etc., changer les serviettes. Laver le parquet jusque dans les moindres coins. (S'il était recouvert d'un tapis fixe, le balayer et y passer un linge humecté d'eau savonneuse et d'ammoniaque). Il serait mieux qu'on se contentât, comme tapis, d'une descente de lit. Epoussetage complet de la chambre, et de tout ce qui s'y trouve : chaises, (dossiers et bâtons), lit, matelas, sommiers, plinthes, meubles et menus bibelots.—Lavage des vitres, glaces, etc.

Chaque
semaine

Chaque
mois

Outre le nettoyage hebdomadaire, l'époussetage des murs au moyen d'une brosse ou d'une vadrouille spéciale.

TRICOT DU BAS (Suite)

Le talon.—Prendre de chaque côté du point de couture le $\frac{1}{4}$ des mailles ; l'autre moitié des mailles restera sur les aiguilles d'en avant jusqu'à ce que le talon et le talonnet soient terminés. Le talon se tricote en allant et en revenant—un tour à l'endroit, un tour à l'envers. La première maille se glisse et ne se tricote pas.—Le talon doit mesurer le $\frac{1}{4}$ de la longueur du pied.

Talonnet.—Le talonnet est la partie arrondie du talon ; il se commence par le rang à l'envers. Après le point de couture (au tralieu) on fait 3 mailles à l'envers ; 2 ensemble à l'envers, 1 maille tricotée à l'envers ; on retourne l'ouvrage. Le 2ème rang commence par une maille glissée, 4 mailles à l'endroit, le point de couture, 3 mailles à l'endroit, 1 surjet, 1 m. à l'endroit, retournez l'ouvrage.

3ième rang : 1 m. glissée, 4 mailles à l'envers, point de couture 4 m. à l'env. surjet, 1 m. à l'env.

4ième rang : 1 m. gliss., 5 mailles à l'end. point de c., 4 m. à l'end. surjet, 1 m. end.

5ième rang : 1 m. gliss., 5 m. à l'env., point de c., 5 m. à l'env. surjet, 1 m. env.

6ième rang : 1 m. glis., 6 m. à l'end., p. de c., 5 à l'end., surjet, 1m. à l'end.

Le surjet se fait avec la maille glissée au tour précédent et une que l'on relève sur le talon. A chaque tour le talonnet augmente de 1 m. et le talon (ou mailles en repos) diminue d'autant.

Régularisation du pied.—Avec l'aiguille qui vient de terminer le talonnet, on reprend les mailles de lisière jusqu'à l'aiguille chargée des mailles de devant ; on tricote ces dernières jusqu'à l'autre lisière dont on relève les mailles comme de l'autre côté, alors le tricot est redevenu rond.—Tous les 2 rangs on diminue du côté du talon, dans l'angle, soit en faisant un surjet ou une simple diminution. Les diminutions sont terminées lorsque le nombre des mailles est égal à celui du bas de la jambe. Le pied se continue ainsi, sans diminution, jusqu'à $\frac{1}{3}$ de sa longueur.

ART CULINAIRE

THÉORIE.—POMMES DE TERRE

<i>Composition</i>	{ Riche en eau. En moyenne 75%. Riche en fécule, 25%. Pauvre en matière azotée, 5%.
<i>Valeur alimentaire</i>	{ La pomme de terre constitue une nourriture saine, agréable, peu coûteuse, mais peu nourrissante. Seule elle ne peut suffire à l'alimentation. C'est pourquoi on l'associe à des substances plus substantielles, plus riches en azote, telles que la viande, le poisson, les oeufs.
<i>Caractère de la bonne pomme de terre.</i>	{ La bonne pomme de terre est farineuse, elle a la chair plus translucide et la pelure fine et lisse. La quantité d'yeux ne nuit pas à la qualité de la pomme de terre, mais cependant les variétés, avec peu d'yeux, et ces derniers peu profonds, sont les plus appréciées. C'est surtout par la cuisson que l'on s'assure de la qualité de la pomme de terre ; c'est ce moyen que l'on doit mettre en pratique, avant d'acheter sa provision.
<i>Espèces</i>	{ Les hâtives et les non hâtives. Dans notre pays, on cultive généralement les premières. Les principales espèces sont : L'Early Rose, la White star, la Favorite et la Montagne-Verte. Il y a aussi les rondes et les longues. Les rondes donnent ordinairement une pâte plus

déliée; elles conviennent surtout pour les purées et les entremets. Les longues sont recherchées pour la table; elles ont la chair plus ferme et donneront un meilleur résultat quand il s'agira de les sauter ou de les servir au naturel.

Conservation

A l'automne les laisser sécher sur le sol, et les conserver dans une cave bien aérée, sèche et obscure. Il faut les protéger contre la gelée et la germination.

On peut les étendre sur une couche de paille qui les préserve de l'humidité du sol, ou sur un grillage de bois.

Les retourner de temps en temps pour les empêcher de germer au printemps.

Cuisson

Voir ci-dessous, Pommes de terre bouillies.

ART CULINAIRE

PRATIQUE. — I. POMMES DE TERRE BOUILLIES. — II. POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS. — III. POMMES DE TERRE EN RIZ.

I.—POMMES DE TERRE AU NATUREL OU BOUILLIES.

Peler les pommes de terre, se servir d'un couteau bien aiguisé afin de n'enlever qu'une mince pelure—la partie la plus succulente se trouvant dans la pelure.—Les mettre à cuire dans l'eau bouillante salée. Quand elles sont cuites, verser l'eau et les laisser sécher, casserole découverte, dans le réchaud.—Elles sont ainsi farineuses.

II.—POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS.—Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les laver, les égoutter, et les mettre à cuire dans une casserole ou lèche-frite au fourneau 40 à 50 minutes.—C'est cuites ainsi que les pommes de terre sont et plus succulentes et plus hygiéniques.

III.—POMMES DE TERRE EN RIZ.—Procéder d'abord comme pour les pommes de terre au naturel.—Au moment de servir, passer les pommes de terre au presse-purée pour en obtenir une espèce de riz. Servir chaud.

FEVRIER

<i>Sommaire</i>	} Art Culinaire.	Tenue de la maison	Nettoyage d'une armoire	
		Coupe et confection	Fricot du bas à terminer.	
			Théorie.	Céréales: I. Valeur alimentaire.—II. Classification.—III. Utilité.—IV. Cuisson.
			Pratique.	Gruau de farine d'avoine. Crêpes au riz.

DEVELOPPEMENT

Général ou semestriel { Le nettoyage général doit se faire au moins deux fois par année: au printemps et à l'automne. Tous les ustensiles, casseroles, vaisselles, etc., seront de l'armoire. Les planches seront aussi soigneusement lavées; les toiles ou les papiers seront renouvelés au besoin. On fera une grande toilette à tous les ustensiles—depuis le couvercle et le fond de la marmite jusqu'aux couteaux d'argent.—On parle ici, d'une manière générale, du nettoyage de l'armoire de cuisine et de celle de la salle à dîner.

Mensuel { Chaque mois on époussêtera soigneusement les parties les plus exposées à la poussière. On remettra à sa place ce qui aurait été dérangé. On enlèvera, au moyen d'un linge humide et savonné, les taches qu'il y aurait sur les portes.

Hebdomadaire { Chaque semaine on fera le ménage de la boîte destinée à recevoir le pain ainsi que celle qui contient les ustensiles propres à la cuisine: cuillères, couteaux, fourchettes, écumoirs, etc. On verra si chaque chose est bien à sa place. Pour éviter l'encombrement et des ménages trop fréquents, on s'appliquera, chaque jour, à ne mettre dans l'armoire que vaisselle et ustensiles parfaitement nets. On se rappellera qu'il doit y avoir une place pour chaque chose et que chaque chose doit être à sa place.

On juge une femme, dit "Blanchard", par son armoire de cuisine.

COUPE ET CONFECTION

TRICOT DU BAS TERMINÉ

Bout de pied : Aux $\frac{2}{3}$ de la longueur du pied on commence les diminutions. Toutes les 7 mailles on en prend 2 ensemble, on fait ensuite 6 rangs ; toutes les 5m. 2 ensemble puis 4 rangs ; toutes les 4m. 2 ensemble puis 3 rangs ; toutes les 3m. 2ens. puis 1 rang ; celles qui restent on les chaine 2 à 2, puis un rang. Quand il ne reste que 10 à 12 m, on casse fil et à l'aide d'une aiguille on passe le fil dans les mailles et on ferme.

Note : Toute autre méthode est permise et acceptée. L'important c'est que l'élève sache bien conduire un bas.

ART CULINAIRE

THÉORIE.—LES CÉRÉALES

<i>Composition et valeur alimentaire</i>	{ Albumine végétale (gluten) Hydrate de carbone (amidon) Riches en matières nutritives La quantité considérable de carbone qu'elles renferment en fait le complément naturel de l'aliment azoté par excellence: la viande.
<i>Classification d'après leur importance</i>	{ Le blé, la plus nutritive des céréales. Le sarrasin. Le seigle. L'orge. L'avoine. Le maïs. Le riz.
<i>Utilité</i>	{ Les céréales sont les aliments végétaux qui rendent à l'homme les services les plus incontestables. Elles font presque partout la base de l'alimentation sous des formes diverses.
<i>Cuisson</i>	{ Les céréales entrent dans notre alimentation sous forme de pâtes, de bouillies, de pâtisseries ou de pain; soit même sous celle de grains entiers dépouillés de leurs enveloppes. Bouillies dans une certaine quantité d'eau, elles donnent de fortifiantes décoctions dont l'emploi se généralise de plus en plus; réduites en farine, elles forment l'élément principal du pain, des pâtes alimentaires et des pâtisseries.

PRATIQUE.—GRUAU DE FARINE D'AVOINE

Gruau à l'eau.—1 tasse de farine d'avoine, 1 pinte d'eau, sel. Mettre le gruaudans la casserole, l'humecter abondamment d'eau froide et laisser absorber complètement cette eau. Ajouter alors de l'eau bouil-

d
n
f
le
é
é
te
pi
ri
ti
L
pr

lante. Mettre au bain-marie et laisser cuire de 1½ hre à 2 hres. La cuisson peut se faire plus rapidement, sur le feu, mais le gruau sera de beaucoup moins savoureux.

Gruau au lait.—Quant on désire avoir un gruau au lait, on diminue la quantité d'eau.—Lorsque le gruau est bien cuit, on y ajoute le lait.

Crêpes au riz.—1 tasse de riz, ¾ pinte d'eau, autant de lait, 2 oeufs, 1 tasse de farine, 2 c. à thé de poudre à pâte. Faire crever le riz dans l'eau bouillante; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait préalablement chauffé, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Retirer du feu et laisser refroidir, ajouter les jaunes d'oeufs battus, la farine mêlée avec la poudre à pâte. Lorsque la détrempe est faite, ajouter les blancs bien montés. Faire cuire par petites cuillerées dans le beurre. Servir chaud.

MARS

	Tenue de la maison	Récapitulation.	
Sommaire	Coupe et confection	Tablier taillé par les élèves	
		Théorie.	Récapitulation: Céréales et Oeufs.
	Art Culinaire.	Pratique.	Semoule à l'eau. Oeufs brouillés.

DÉVELOPPEMENT

TABLIER TAILLÉ PAR LES ÉLÈVES

Coupe et confection.—Ce tablier peut être taillé soit sur le patron de chemise, soit sur le patron de corsage d'enfant. Le programme n'exigeant pas le tracé de chemise en 3^{ème} année, il suffit donc de faire faire une étude sommaire du dit patron: faire remarquer la longueur, la largeur, l'emmanchure, le décolletage. Familiariser les élèves avec ces termes. Attirer ensuite leur attention sur la nature du tissu, la manière d'appliquer le patron sur l'étoffe afin de faire tomber le moins d'échancrures possibles en taillant. Chaque enfant plie elle-même l'étoffe et y applique le patron. La maîtresse ne doit rien laisser couper par les élèves sans avoir jeté un coup d'oeil attentif sur leur travail. Quand les élèves taillent sur papier, on laisse chacune, —après explications données—à son initiative personnelle. Les bévues de certaines petites donnent occasion à une leçon des plus pratiques.

ART CULINAIRE

PRATIQUE

Semoule à l'eau.—1 pinte d'eau, $\frac{1}{2}$ tasse de semoule (1)—Faire bouillir l'eau, y verser la semoule en pluie ; avoir soin de brasser pendant la première partie de la cuisson afin qu'il ne se forme pas de grumeaux. Laisser cuire $\frac{1}{2}$ hre.—Servir chaud ou froid avec crème et sucre.

Oeufs brouillés :—4 oeufs, 8 c. à table de lait, sel, poivre, au goût. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse, en remuant constamment. Les oeufs brouillés peuvent fort bien se servir avec une garniture de légumes ou une purée de pommes de terre.

AVRIL

	Tenue de la maison	Examen.
Sommaire.	Coupe et confection	Tablier à continuer.—Dentelle simple
		Théorie. Récapitulation: Lait. Pommes de terre
	Art Culinaire	Riz aux pommes. Saucisses.
		Pratique Pommes de terre bouillies Thé.

DEVELOPPEMENT

ART CULINAIRE

PRATIQUE

Riz aux pommes.— $\frac{1}{2}$ tasse de riz, 1 chopine de lait, 2 c. à table de beurre, 8 à 10 pommes, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, $\frac{1}{4}$ livre. de sucre. Faire crever le riz dans le lait, ajouter le beurre, laisser refroidir. Préparer une marmelade très épaisse avec le sucre, l'eau, les pommes. Mettre un rang de riz dans un plat à pouding, un rang de marmelade, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Finir par une couche de sucre d'érable. On peut y ajouter de la muscade selon le goût.

(1) Semoule, pâte alimentaire réduite en très petits grains, et faite avec la farine la plus fine.

Saucisses.—La saucisse se prépare avec de la viande de porc. Hacher la viande au moulin deux fois. ($\frac{1}{2}$ de gras pour $\frac{3}{4}$ de maigre) Assaisonner de sel, poivre, oignon, fines herbes, épices moulues, au goût. Pour donner plus de consistance à la viande, on peut ajouter à la préparation un jaune d'oeuf brisé.—Au moyen d'un papier graisse, donner à la viande la forme désirée, si on n'emploie pas les boyaux de mouton. Faire cuire dans le saindoux très chaud, 15 à 20 minutes.

Pommes de terre bouillies.—Voir novembre.

Thé.—Voir octobre.

MAI

Sommaire	Coupe et confection		Tablier à terminer.—Dentelle à terminer.
			Théorie. Examen écrit.
	Art Culinaire.		Pommes cuites au four.
			Pratique
			Hachis.
			Café.

DEVELOPPEMENT

ART CULINAIRE

PRATIQUE

Pommes cuites au four.—5 à 6 pommes, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, 4 c. de sucre.—Laver les pommes ou les peler, (selon la qualité) enlever les coeurs, les disposer dans un plat; dans l'intérieur de chaque pomme, mettre un peu de sucre, avec le reste du sucre, bien saupoudrer les pommes. Verser l'eau bouillante et laisser cuire au fourneau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Au moment de servir, les arroser avec un peu de beurre fondu. Une c. à table suffira.

Hachis.—Restes de viande, graisse de rôti, oignons, restes de pommes de terre, 1 tasse de bouillon, à défaut, eau chaude; sel, poivre. Hacher la viande au moulin, couper les pommes de terre en carrelots. Faire revenir l'oignon haché menu, dans la graisse; y ajouter la viande et laisser prendre couleur. Mettre les pommes de terre, le bouillon ou l'eau et les assaisonnements. Laisser jeter quelques bouillons et mettre au fourneau quelques minutes.

Café.—Voir septembre.

Le tableau ci-dessous résume les résultats de la campagne de 1920. On voit que les ventes ont été supérieures aux achats, ce qui a permis de constituer un stock de 100 tonnes.

MAI

Mois	Ventes (tonnes)	Achats (tonnes)	Stock (tonnes)
Janvier	100	120	0
Février	120	100	20
Mars	150	130	20
Avril	180	150	30
Mai	200	180	20
Juin	220	200	20
Juillet	250	220	30
Septembre	280	250	30
Octobre	300	280	20
Novembre	320	300	20
Décembre	350	320	30
Total	2500	2200	300

DEVELOPPEMENT
ART CURIAIRE
PRACTIQUE

Le développement de l'art curiaire pratique est lié à l'évolution des techniques de traitement. On observe une augmentation constante des ventes de produits curiaires, ce qui reflète la prise de conscience de la population.

Les résultats obtenus au cours de la campagne de 1920 sont encourageants. Ils démontrent que les efforts déployés ont été couronnés de succès, et qu'il est possible de maintenir un stock suffisant de produits curiaires.

1920-1921

MOS

L'Al
bris d
26
teaux
30
l'eau
soude

ENSEIGNEMENT MENAGER

4ième ANNÉE

OCTOBRE

SOMMAIRE

Tenue de la maison.	Lavage de la vaisselle.
Blanchissage et re-passage.	Notions générales concernant la manière de traiter le linge à blanchir.
Coupe et confection.	Cours d'ouvrage : points de couture.
	Explication des ustensiles et des objets culinaires.
	Théorie. Conservation des légumes: I. Par stérilisation. II. Par dessiccation.
	Pratique. Conserves de fèves à beurre. Fines herbes : persil, sa-riette, etc.
Art Culinaire.	Théorie. Alimentation : Qualités d'une bonne alimentation : -I. Saine.-II. Variée.-III. Suffisante.-IV. Agréable.-Carac-tères des bons aliments.
	Pratique. Soupe aux tomates. Omelette au four. Pouding au riz.

— DEVELOPPEMENT —

LAVAGE DE LA VAISSELLE — 1o On débarrasse la vaisselle des débris des aliments.

2o On empile les objets de même nature ; assiettes, couverts, couteaux, etc.

3o On emplit d'eau chaude deux baquets réservés à cet usage ; l'eau du premier additionnée d'un petit morceau de sel de soude (la soude a la propriété de dégraisser).

4o A l'aide d'une navette, on lave d'abord tous les ustensiles dans l'eau de soude, puis on les plonge dans un second bain et on les essuie fortement des deux côtés avec un torchon bien propre.

5o On commence par les objets qui ne sont pas gras, comme les tasses, les assiettes à dessert, puis les couverts, les assiettes et les plats, et on termine par les marmites et les casseroles.

Si on avait à laver des ustensiles enduits de blanc d'œuf ou de farine, on devrait, au préalable, les tremper dans l'eau froide.

6o Pour être brillants, les verres et les cristaux seront lavés à l'eau tiède, rincés à l'eau froide et essuyés avec un linge propre, sec et fin destiné à cet usage. On lavera la fine porcelaine, peinte ou dorée, à l'eau froide ou légèrement tiède.

7o On essuie les lames de couteaux avec un torchon humide, puis avec un linge sec et, au besoin, on les polit.

8o On dégraisse la navette et on la plonge de temps à autre, dans une eau vinaigrée afin de détruire l'odeur des aliments.

9o On évitera de laver la vaisselle dans des vases de terre : elle s'y ébrèche facilement et l'argenterie s'y use et s'y raié.

On trouve partout de grandes *sébiles* en bois, qui sont solides et commodes ; mais comme la graisse s'y attache facilement, elles demandent un entretien particulier ; on les nettoie avec une brosse de chiendent et de l'eau chaude additionnée de quelques cristaux de soude.

Il est préférable de se servir de bassins en zinc, ils durent longtemps, coûtent peu et sont d'un entretien facile.

Un bassin émaillé est tout ce qu'il y a de mieux pour cet usage.

Notions générales concernant le linge à blanchir.

<i>Linge blanc</i>	{	1o Triage. 2o Trempage à l'eau (de pluie) froide avec savon mou ou sel de soude. 3o Application du savon sur le linge. 4o Essangeage. 5o Lavage à l'eau chaude, à la main ou à la machine. 6o Ebullition. 7o Rinçage à l'eau chaude. 8o Azurage à l'eau froide (de pluie) 9o Séchage (à l'air libre).
--------------------	---	---

<i>Linge de couleur</i>	{	1o Triage. 2o Délayage du savon dans l'eau. 3o Lavage à l'eau tiède, 1er bain : 4o Lavage à l'eau tiède, 2ème bain. 5o Rinçage à l'eau froide (de pluie) 6o Azurage pour les tissus de coton dont les teintes se rapprochent du bleu. 7o Séchage à l'envers et à l'abri de l'air.
-------------------------	---	---

<i>Lainage et bas</i>	{	Comme pour le linge de couleur, excepté que le rinçage se fait à l'eau tiède, et il n'y a pas d'azurage.
-----------------------	---	--

POINTS DE COUTURE : Point devant, point arrière, point de piqûre, point d'ourlet ou de côté, point de surjet, surfil.

*Point
devant*

Prendre sur l'aiguille deux ou trois fils de l'étoffe ; en laisser autant dessous ; en reprendre autant dessus, et ainsi de suite. On peut à volonté tirer son aiguille chaque fois, ou faire plusieurs points avant de la tirer ; alors ce sont des points glissés, coulés ou courants.

Usages : Ces coutures servent à assembler les lés des jupes, à faire les plis d'ornements, à fixer les ourlets dans les étoffes légères de soie ou de mousseline.

*Point
arrière*

Piquer l'aiguille dans l'étoffe et la faire ressortir un peu plus loin, revenir en arrière et piquer l'aiguille quelques fils plus loin que le dernier point.

Usages : Pour fixer les parties qui sont exposées à la fatigue, pour poser des manches, par exemple.

Piqûre

Procéder comme pour le point arrière, c'est à-dire que l'aiguille revient chaque fois en arrière, mais dans le trou d'où elle est sortie précédemment. La piqûre doit être régulière et les intervalles très rapprochés.

Usages : On fait des piqûres au bord des cols et des manchettes, pour fixer des coutures de corsages lorsqu'elles ne sont pas faites à la machine, ou pour assujettir un joli ourlet. C'est la seule couture qui se fasse à l'endroit.

*Point
d'ourlet
ou de côté*

Tracer l'ourlet bien droit en repliant l'étoffe deux fois sur elle-même. Piquer alors l'aiguille sous le repli et la faire ressortir obliquement de droite à gauche au-dessus du pli de l'ourlet. Veiller à ce que le point soit très peu visible à l'endroit. Ne pas faire de nœud, en changeant d'aiguillée de fil. Rentrer sous l'ourlet les bouts des deux aiguillées et faire chevaucher quelques points.

Usages : Assujettir les bords repliés d'une étoffe, bas de chemises, tabliers, nappes, serviettes, mouchoirs, etc.

*Point de
surjet*

Poser deux lisières l'une contre l'autre et piquer l'aiguille à la fois sous le premier ou le second fil de ces deux lisières en allant de droite à gauche. Ajouter aussi le fil en chevauchant et sans nœud. Quand le surjet est fini, l'écraser en l'applatissant avec l'ongle ou le dé.

Usages : Il sert à assujettir deux étoffes par leurs lisières. Il est employé surtout pour les draps et les chemises.

Surfil { Le surfil est un surjet lâche, qui se fait de gauche à droite.
Usages : Il sert à empêcher que les remplis des coutures ne s'effilent.

Explication des ustensiles et des objets culinaires.

Définition { Les ustensiles qui servent à préparer et à servir les aliments constituent la batterie de cuisine.

Métaux employés pour les ustensiles { Le cuivre, la fonte, le fer battu, la fonte émaillée. L'aluminium commence à se répandre. Le nickel pur est très recommandable par sa durée. L'important est d'acheter des ustensiles solides, d'un entretien facile, et en quantité suffisante.

Avantages et inconvénients de chaque métal.

Cuivre { Les ustensiles de cuivre sont très résistants ; la cuisson y est supérieure, très égale ; les mets n'y brûlent que difficilement et y sont plus succulents. Mais ces ustensiles ont l'inconvénient de coûter cher et demandent un entretien minutieux.

Fonte { La fonte est solide, mais ne se prête pas à tous les usages ; elle ne peut convenir aux sauces blanches ou blondes ; en revanche, elle s'adapte bien aux cuissons très lentes. Elle a l'inconvénient d'être très pesante et de casser net en tombant. Les ustensiles neufs de fonte doivent être préalablement chauffés, soigneusement graissés et ensuite lavés à l'eau chaude avant d'être employés ; la graisse pénètre dans la fonte et empêche la rouille de se former dans la suite.

Fer battu { Le fer battu est appréciable pour remplacer le cuivre ; cependant il a l'inconvénient de donner un certain goût désagréable aux mets qu'on y laisse refroidir.

Email { L'émail ou ce que l'on appelle fonte émaillée, est assez durable quand on s'en sert avec précaution. Il faut acheter l'émail de première qualité, sans quoi on est exposé à voir les casseroles trouées dès qu'elles ont vu le feu. L'émail ne peut servir à toutes fins, les roux, les sirops altèrent très vite l'émail qui se délabre et devient un réel danger en se mêlant aux aliments. On s'en sert surtout pour la cuisson des soupes, des légumes.

Lis

Une
Une
Une
Poël
Lèch
Spat
Cout
Cout
Cuill
Coup
Moul
Forte
Plan
tre
Roule
Passo
Passo
Boîte
Salièr
Fouet

Nickel { Le nickel est recommandable comme batterie de cuisine, mais il est dispendieux. Il conduit bien la chaleur et n'exige pas l'étamage. Les composés du nickel ont une couleur verdâtre qui rappelle celle du vert de gris ; bien qu'ils ne soient pas vénéneux, ils ne laissent pas que d'inspirer aux ménagères certaines craintes qui nuiront toujours à la généralisation des ustensiles de nickel.

{ Le nickel s'emploie surtout sous forme de dépôts galvaniques ; les objets nickelés ne noircissent pas sous les émanations sulfhydriques et leur entretien n'exige que l'emploi des poudres à base de tripoli.

Aluminium { Les ustensiles d'aluminium sont très appréciés aujourd'hui, parce qu'ils offrent un bel aspect, qu'ils sont légers et qu'ils permettent la cuisson vive des aliments.

Terre { Les ustensiles de terre supportent très bien le feu. Ils ont sur le fer et le cuivre l'avantage de s'échauffer et de se refroidir lentement. Aussi conviennent-ils à toutes les préparations qui demandent une cuisson à température constante. Une batterie de terre a le grand défaut d'être très fragile.

Liste des ustensiles les plus nécessaires.

- Une marmite de fonte ou fer battu pour pot-au-feu.
- Une casserole à rôtir de fonte émaillée ou étamée.
- Une casserole ou marmite pour soupe et légumes.
- Une bouilloire (canard).
- Poêle profonde à frire.
- Lèche-frite.
- Spatules de fer.
- Couteaux, — fourchettes à découper.
- Couteaux de cuisine, — couteaux pour peler les légumes.
- Cuillères, fourchettes et couteaux ordinaires.
- Couperet, — couteaux à hacher.
- Moulin à hacher.
- Fortes planches de bois pour hacher et découper.
- Planche carrée pour pâtisseries avec deux rebords : l'un devant, l'autre derrière.
- Rouleaux à pâte, roulettes, moules à découper la pâte.
- Passoire pour égoutter les légumes.
- Passoire pour sauce, jus, bouillon.
- Boîtes à épices et autres provisions à tenir sous la main.
- Salière, — poivrière.
- Fouets pour battre la crème et les blancs d'œufs.

Quelques cuillères, fourchettes, spatules de bois. — Pilon de bois. Bassins à laver. — Plats divers. — Pot. — Tamis de fer-blanc. — Couloir. — Tôles à biscuits. — Une poissonnière. — Une braisière. — Ecuire. — Un passe-purée. — Un plat de bois.

ART CULINAIRE

THEORIE : CONSERVATION DES LEGUMES.

Sterilisation et ébullition.

Placer les légumes blanchis dans des bocaux stérilisés et les soumettre à l'action plus ou moins prolongée de la vapeur pour détruire tous les ferments et en assurer ainsi leur conservation. (Procédé "Appert".)

*Blanchiment
des
légumes
et
manière
d'opérer
pour la
stérilisation*

Choisir des légumes ni trop verts, ni trop mûrs. Les plonger dans l'eau bouillante plus ou moins longtemps, d'après la nature et la grosseur du produit, et enlever la pelure.

Aussitôt retiré de l'eau bouillante, le produit est jeté dans un bassin d'eau froide.

Remplir les bocaux stérilisés en pressant le produit le plus possible.

Remplir le bocal d'eau bouillante, y ajouter une cuillerée à thé de sel par pinte.

Mettre sur le bocal une rondelle de caoutchouc, le couvercle, puis fermer à demi.

Placer les bocaux dans un récipient contenant de l'eau de même température que ces derniers et en quantité suffisante pour les couvrir aux trois-quarts.

Le temps de la stérilisation est déterminé d'après le produit et on commence à compter le nombre des minutes allouées pour le procédé de stérilisation dès que l'eau est au point d'ébullition.

Augmenter ou diminuer le temps de la cuisson d'après la capacité du bocal.

Au sortir du stérilisateur, les bocaux sont hermétiquement fermés, placés sur une table, le couvercle en bas, et restent ainsi jusqu'à complet refroidissement. Si l'on s'aperçoit que la fermeture n'est pas hermétique, ouvrir le bocal, y mettre une deuxième rondelle de caoutchouc, le fermer et le stériliser de nouveau quelques minutes.

Eviter de placer les bocaux dans les courants d'air. Les conserver dans un endroit sombre, sec et aéré. Toutes ces opérations doivent être effectués promptement et sans retard.

S

d

PR

I.

II.

Moment de la mise en conserve { La mise en conserve doit suivre immédiatement la cueillette.

Stérilisation des bocaux { Les mettre dans une bouilloire remplie d'eau froide et élever cette eau à une température très élevée. En sortant les bocaux de la bouilloire attention à ne pas les laisser trop refroidir.

Stérilisateurs { On peut se servir d'un récipient ordinaire de cuisson : marmite, chaudière, bouilloire métallique ou galvanisée, etc. ayant un couvercle s'ajustant bien ; de plus un panier de broche, ou un double fond perforé soit de métal, soit de bois, pour préserver les bocaux du contact direct avec le fond du récipient et laisser circuler l'eau. A défaut de panier ou de double fond, mettre du papier ou de la paille.

{ La dessiccation consiste à faire sécher les légumes par un procédé qui varie selon la nature des légumes. Les légumes à écosser tels que les pois et les haricots sont débarassés des rames et étalés sur le sol pendant quelques jours. La dessiccation se termine au grenier. Il faut les retourner de temps en temps afin d'empêcher la fermentation. Lorsqu'ils sont entièrement secs, les écosser et conserver dans des sacs.

2o Par dessiccation

{ Les plantes d'assaisonnement telles que le persil, la sariette, etc. sont épluchées, lavées et séchées soit étendues sur le sol, soit attachées en faisceaux suspendus au plafond. Elles sont broyées et conservées dans des boîtes ou sachets en papier.

PRATIQUE : 1ère LEÇON.

I. — *Conserve de fèves à beurre.*

Elles devront être mises en conserve dans les 6 heures qui suivent la cueillette.

- 1o Enlever les extrémités et les fils des gousses.
- 2o Blanchir (1) 10 à 15 minutes et les refroidir rapidement.
- 3o Remplir les bocaux préalablement stérilisés, presser le produit. — Ajouter de l'eau bouillante et 1 c. à thé de sel par pinte d'eau. Placer le caoutchouc, fermer à demi et faire stériliser durant 2 hrs. Fermer hermétiquement en retirant.

(1) Le blanchiment est une opération qui consiste à submerger les légumes dans l'eau bouillante afin d'en enlever l'acreté.

II. — *Fines herbes: persil, sariette.*

Les fines herbes se conservent soit salées, soit desséchées. Dans l'un ou l'autre cas on doit les couper avant qu'elles portent fleurs. On les lave soigneusement, on les égoutte. Si la conservation se fait au moyen de sel, on alterne dans le récipient qui doit les contenir, un rang de fines herbes, un rang de sel. Il est préférable de les conserver par la dessiccation. Après la première opération décrite ci-haut, on étend dans un endroit sec, sur un linge de toile ou de coton, le persil et la sarriette. Quand les feuilles semblent bien sèches et se détachent facilement de la tige on les enlève. Reste alors à mettre au réchaud, ou au fourneau très doux, pour enlever toute humidité. Les pulvériser au sortir du fourneau de telle sorte qu'on puisse à première vue les confondre avec le poivre. Conserver dans un endroit sec.

THEORIE : ALIMENTATION

I — Qualités d'une bonne alimentation.

Saine { *Aliments non falsifiés.* Les falsifications diminuent les propriétés nutritives et produisent souvent de graves désordres dans l'organisme.
Aliments frais : Fermentés, ils sont indigestes. L'alimentation serait malsaine, si on se servait de viandes gâtées, de légumes aigris, de beurre rance, etc.

Variée { La variété dans le choix des substances alimentaires, permet d'approprier la nutrition à la nature des individus et de fournir à bref délai à tous les organes, les éléments nécessaires à leur conservation. De plus, la variété dans les préparations culinaires, stimule l'appétit et favorise la digestion.

Suffisante { C'est par une nourriture saine et suffisante que l'homme maintient ses forces et les augmente ; en conséquence, il produit plus par son travail, et son gain est plus élevé.

Agréable { *Bien préparée :* Une nourriture agréable au goût est plus apte à provoquer l'action de l'estomac.

II — Caractère des bons aliments.

Pain { Odeur agréable, croûte dorée, mie bien levée, c'est-à-dire présentant de nombreux petits trous.

<i>Viande de bœuf et de mouton</i>	{ Beau rouge foncé ; ferme et élastique au toucher ; la graisse en est d'un blanc jaunâtre.
<i>Viande de veau et de porc</i>	{ Mêmes caractères que ci-dessus ; mais plutôt rose que rouge, et la graisse est très blanche.
<i>Poulet et poule</i>	{ <i>Pour rôtir.</i> Jeune, gras, bien en chair. Il est jeune si 1o la peau des pattes est fine ; 2o les argots sont peu développés ; 3o le sternum (os de la poitrine) fléchit facilement si on le pince. <i>Pour bouillir.</i> Grasse et bien en chair, ce qui se reconnaît lorsque les os ne paraissent pas et que la chair est ferme partout.
<i>Gibier</i>	{ Ne doit pas être mangé dès qu'il est tué ; attendre quelques jours, selon la température. Ne pas attendre que le sang soit noir et l'œil verdâtre.
<i>Poisson</i>	{ <i>D'eau douce :</i> Il doit s'acheter vivant. <i>De mer :</i> ferme, brillant, yeux clairs et non ternes, ouïes saignantes.
<i>Légumes</i>	{ <i>En général :</i> fermes, colorés, et non flasques et jaunis. Tous les légumes frais ont une couleur franche. <i>choux-fleurs :</i> très blancs. <i>artichaux et haricots :</i> très verts. <i>asperges :</i> fermes. <i>cosse des petits pois :</i> luisante et juteuse. <i>tiges de cardon, de céleri, de bette :</i> blanches et résistantes. <i>carottes et raves :</i> peau fine, brillante et bien tendre.
<i>Beurre</i>	{ Fine odeur de noisette ; compact, jaune pâle. Le beurre qui forme des grumeaux en certaines parties et qui a d'autres parties aqueuses, a été mal battu ou pas assez pressé. <i>Le vieux beurre</i> sent le rance ou l'aigre, sa couleur est terne et d'un jaune foncé.

PRATIQUE : — 2^{ième} LEÇON.

Soupe aux tomates. — 1 boîte de tomates ou 10 à 12 tomates rondes. — $\frac{1}{2}$ c. à thé de soda, 1 tasse de biscuits soda écrasés ou des grains de pain séché, 1 oignon, sel, poivre, 1 pinte de lait, 1 chopine d'eau bouillante. — Mêler le soda aux tomates et faire bouillir ; enlever l'écume pendant l'ébullition — 5 à 6 minutes. — Ajouter, après avoir bien enlevé l'écume, l'eau bouillante, l'oi-

gnon. et laisser bouillir quelques minutes si ce sont des tomates en conserve, et jusqu'à complète cuisson des légumes si ce sont des tomates rondes. Passer alors au tamis - les couler. - Mettre les biscuits écrasés dans le lait bouillant et verser sur la purée de tomate. - Assaisonner et servir immédiatement.

Omelette au four. - Voir mois de déc., programme de 3ième année.

Pouding au riz. - $\frac{1}{2}$ tasse de riz, 2 ou 3 œufs, 1 chopine de lait, $\frac{3}{4}$ tasse de sucre - Sel, essence, 1 c. à table de beurre fondu. - Faire crever le riz dans l'eau chaude. Après 20 minutes, y ajouter le lait chauffé. - Battre les œufs avec le sucre. On réserve 1 blanc ou 2 pour décorer. - Verser le mélange dans le riz - bien amalgamer le tout. On a eu soin de réserver une partie du lait afin de réchauffer graduellement les œufs qui auraient été saisis par la trop haute température du riz. - Arroser le dessus de beurre fondu et faire prendre au fourneau. - Décorer avec une meringue - 2 c. à table de sucre pour 2 blancs.

NOVEMBRE

SOMMAIRE

Tenue de la maison.	Nettoyage des couverts.
Blanchissage et re-passage.	Matériel d'une lessive.
Coupe et confection.	Points de couture continués.
Art Culinaire.	Théorie. Légumes : I. Propriétés nutritives. - II. Variétés. - III. Règles relatives à la cuisson.
	Pratique. Petits pois. Salade de tomates. Sauce remoulade. Salade de concombres.
Art Culinaire.	Théorie. Féculés et pâtes alimentaires : I. Nature. - II. Valeur alimentaire. - III. Importance. - IV Règle de cuisson.
	Pratique. Macaroni au fromage. Tapioca au lait. Crème au chocolat. Café.

NE

L

F
po

Ar
i

MATI
s
I

POIN

Po
bout

— DEVELOPPEMENT —

NETTOYAGE DES COUVERGES :

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| <i>Verres,
cristaux</i> | { | Laver à l'eau tiède et rincer à l'eau froide. Sécher avec un linge fin et propre.
De temps à autre, dissoudre quelques cristaux de soude ou délayer un peu de savon dans l'eau de lavage. |
| <i>Carafes</i> | { | Lorsqu'elles sont ternies par le dépôt des eaux calcaires, y introduire des cendres ou des écailles d'œufs et du vinaigre. Agiter fortement et rincer à l'eau froide. Nettoyer l'extérieur avec du gros papier préalablement macéré dans de l'eau, puis rincer et laisser égoutter. |
| <i>Bouteille
grasse</i> | { | Préparer une solution de soude chaude, verser une partie du liquide dans la bouteille et agiter vivement. Renouveler le bain, rincer et laisser égoutter. |
| <i>Faïence,
porcelaine</i> | { | <i>Unie</i> : Laver à l'eau chaude additionnée d'une faible quantité de sel de soude et rincer à l'eau froide. Éviter de plonger dans l'eau bouillante.
<i>Peinte ou dorée</i> : Nettoyer à l'eau légèrement tiède ou froide, mais pure ; la soude attaque les couleurs. |
| <i>Argenterie,
ruolz</i> | { | Nettoyer à l'aide d'une brosse douce dans une eau savonneuse ; polir ensuite avec du blanc d'Espagne imbibé de genièvre, d'alcool ou d'ammoniaque, puis essuyer avec un linge fin ou une peau de daim.
<i>Argenterie à filets</i> : Brosser doucement pour enlever ce qui est logé dans les interstices des filets.
<i>Argenterie altérée par le contact des jaunes d'œufs</i> : Frotter avec de l'eau salée ou avec de la suite délayée dans l'alcool ; dans ce dernier cas, plonger ensuite dans une eau bouillante savonneuse. |

MATÉRIEL D'UNE LESSIVE : Lessiveuse (bouilloire) en tôle galvanisée, propre, nette de toute rouille, cuves, planches à laver, machine à laver, tordeuse, cordes et pinces.

POINTS DE COUTURE, (suite).

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| <i>Point de
boutonnière</i> | { | Couper l'étoffe dans le sens des fils selon la dimension qu'on veut donner à la boutonnière, et encadrer cette fente de deux rangées de points devant. Piquer |
|---------------------------------|---|---|

l'aiguille bien droit au-dessus de ce bâti ; ramener le fil avec l'index sous la pointe de l'aiguille et tirer doucement pour former un nœud qui ne soit pas trop serré. Ce point se fait en allant de gauche à droite.

Usages. Il s'emploie aussi pour faire les brides rondes et les brides plates. On l'effectue alors sur un petit bâti composé de quatre ou cinq doubles de fils tendus. Il sert aussi de point d'arrêt au bout de certaines coutures.

ART CULINAIRE

THEORIE : LÉGUMES.

I. — *Propriétés nutritives.*

Les légumes contiennent des principes azotés destinés à la formation des tissus du corps humain, des sels calcaires fort utiles à l'organisme et des principes actifs dont l'action est très bonne dans les fonctions vitales.

Associés aux viandes, ils constituent le type d'un bon régime alimentaire.

II. — *Variétés : (et propriétés nutritives continuées)*

<i>Féculeux</i>	{ Haricots Pois Lentilles	{ légumineuses	{ Presque aussi nourrissants que la viande.	{ Aliment de 1er ordre pour l'homme qui travaille.	<i>Pet.</i>
<i>2o Herbacés</i>	{ Asperges, Champignons Choux, Oseille Chicorée Ail, Oignons, Poireau Radis, Laitue	{ Pauvres en matières al- buminoïdes et en graisse, mais renferment beau- coup d'eau et de matières minérales : potasse, soude, chaux, fer, soufre, etc ; et divers acides : d'autant plus digestifs qu'ils sont plus frais.	<i>Salac</i> I d q C		

III. - Règles relatives à la cuisson.

Les légumes doivent être cuits dans une eau à peu près pure de sels calcaires ; l'eau de pluie est la plus recommandée.

- | | | |
|---|---|--|
| 1o Légumes
frais ou verts | { | La cuisson doit commencer dans l'eau bouillante. |
| 2o Légumes
secs et très
murs, pois,
fèves,
haricots : etc | { | Commencer la cuisson à l'eau froide.
Pour aider leur cuisson, les faire tremper préalablement pendant douze heures dans de l'eau froide additionnée d'un peu de soda (une cuillerée par chopine). |
| 3o Légumes
d'un goût fort
et âcre : choux,
navets, panais,
etc. | { | Donner une cuisson très complète même changer deux fois l'eau de cuisson. |
| 4o Les légumes
d'un goût
fin ; asperges,
petits pois, carottes nouvelles | { | Cuisson suffisante.
Servir un peu croquants. |
| 5o Si le légume doit rester vert | { | Le refroidir brusquement, en le jetant à l'eau froide au sortir de la cuisson. |

PRATIQUE.

Petits pois à la Française. Prendre des pois bien frais. Faire fondre un peu de beurre dans une poêle et y jeter les petits pois afin de les faire saisir. Ajouter alors assez d'eau pour les couvrir — du bon bouillon serait préférable — assaisonner de sel, poivre, une pincée de sucre, un bouquet de fines herbes et oignons. Faire partir en ébullition et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Enlever alors le bouquet garni, l'oignon. Terminer en liant les pois avec un morceau de beurre manié avec de la farine. Servir chaud. Quand les petits pois se servent comme entremets, on les entoure d'une bordure de croûtons frits.

Salade de tomates. Choisir les tomates bien rouges et bien fermes. Les plonger dans l'eau bouillante pour enlever la peau, les couper en tranches minces, enlever les pépins, ranger les tomates dans un plat et les assaisonner légèrement de sel, de poivre, et quelques tranches d'oignon qu'on retire au bout d'une heure. On égoutte alors tout le jus qu'ont rendu les tomates ; on assai-

sonne comme une salade ordinaire, d'huile et de vinaigre. Décorer le plat de feuilles de laitues. On peut mettre sur chaque rondelle de tomates une c. à thé de mayonnaise à la crème.

Sauce remoulade. Hacher fin 3 échalotes et les passer dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'elles commencent à prendre couleur. Les égoutter et laisser refroidir. Hacher également un peu de persil, de cerfeuil. Mettre ces herbes dans le coin d'une serviette que l'on trempe dans l'eau bouillante. Exprimer l'humidité en tordant le linge et déposer les herbes dans une terrine avec les échalotes ainsi que 2 c. à café de moutarde préparée. Ajouter graduellement l'huile en remuant avec une cuillère de bois. Ajouter en dernier lieu le vinaigre en quantité suffisante.

Autre recette. Hachez et pilez une poignée de persil, de cerfeuil. Quand vous avez obtenu une grande finesse de pâte, jetez dans le mortier un jaune d'œuf cuit et un cru, un morceau de mie de pain trempée dans du lait ; continuez à piler vivement en ajoutant peu à peu l'huile d'olive, le sel et le jus de citron. Cette sauce doit être bien liée.

Salade de concombres. Eplucher les concombres verts et les couper en tranches excessivement minces que l'on étend dans un plat creux et qu'on saupoudre de sel. Les laisser dégorger ainsi 1 hre ; les mettre dans une passoire et les bien rincer. Assaisonner de sel, poivre, vinaigre au goût et d'huile d'olive.

THEORIE : FECULES ET PATES ALIMENTAIRES.

I. — Nature.

La fécule. Principe amylicé qu'on extrait des tiges souterraines de la pomme de terre, de l'igname, du palmier, etc.

Pâtes alimentaires : fabriquées avec des blés riches en gluten.

II. — Valeur alimentaire.

Fécules : Aliments énergiques ou calorigènes, appelés respiratoires : — Conviennent le mieux pour obtenir du travail musculaire et pour entretenir la température constante du corps.

La fécule nourrit parfaitement et d'autant mieux qu'elle est moins mélangée de principes étrangers. Sans être aussi nourrissante que les farines elle donnera d'excellents potages et autres préparations qui conviennent surtout aux convalescents.

Pâtes alimentaires : très substantielles, parce qu'elles sont fabriquées avec des blés riches en gluten.

III. — Importance.

L'importance de ces produits est due à sa facile et économique conservation ainsi qu'à son extrême blancheur.

Les féculés jouent un grand rôle dans l'alimentation, principalement celles qui sont produites par les tubercules (la fécule de pomme de terre au premier rang) dont on se sert pour la préparation des pâtisseries.

Pâtes : Les farines devraient entrer pour une large part dans l'alimentation journalière.

IV. — Règles de cuisson.

Fécules : Dans les préparations chaudes, potages, bouillies, crèmes ou autres dans lesquelles on doit mettre de la fécule, il faut toujours la délayer préalablement avec un peu d'eau, du lait ou du bouillon froid, avant de la verser dans la préparation à laquelle on la destine afin d'éviter qu'elle se solidifie. Pendant la cuisson, remuer avec une cuillère de bois ou émaillée, jamais de fer ni d'étain.

Pâtes : Les pâtes doivent cuire sans que la casserole soit entièrement couverte, afin d'éviter le gonflement de l'eau.

<i>Principaux féculés</i>	{	<i>Sagou</i> (provient du sagoutier, espèce de palmier).
		<i>Tapioca</i> (extrait de la racine du manioc).
		<i>Salep</i> (extrait des racines des orchis).
		<i>Arrowroot</i> (extrait du <i>Marentu Indica</i>).
		<i>Gruau</i> , (amande des grains de céréales)
<i>Pâtes alimentaires</i>	{	Pommes de terre
		Féculé de : { Maïs Riz Orge
		Macaroni.
		Vermicelle. Semoule. Pâtes d'Italie.

PRATIQUE.

Macaroni au fromage. $\frac{1}{2}$ de boîte de macaroni, 1 tasse de lait, 1 œuf, 1 c. à table de beurre, $\frac{3}{4}$ tasse fromage râpé, sel, poivre, chapelure. Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée durant trois quarts d'heure. Lorsqu'il est cuit, le refroidir rapidement, l'égoutter et le couper aussi régulièrement que possible. Beurrer un plat allant au fourneau, le saupoudrer de panure, y étendre une couche de macaroni, une couche de fromage râpé, alterner jusqu'à ce que le plat soit rempli. Briser l'œuf dans le lait préalablement chauffé, assaisonner et verser la préparation dans le macaroni ; arroser de beurre fondu et faire prendre au fourneau 20 à 30 minutes.

Tapioca au lait. $\frac{1}{2}$ tasse de tapioca, 1 tasse de lait, 1 tasse d'eau, une pincée de sel. Laver le tapioca et le tremper dans très peu d'eau froide durant 1 à $1\frac{1}{2}$ hr. Faire chauffer le lait et l'eau et y verser le tapioca en pluie. Brasser constamment pendant la première partie de la cuisson. Ajouter le sel. Laisser cuire 1 hr à $1\frac{1}{2}$ hr au bain-marie. Servir avec sucre d'érable.

Crème au chocolat. 1 chopine d'eau, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, 1-4 tasse de cocoa, 3 c à table de fécule de maïs, essence. Faire chauffer l'eau et le sucre; y ajouter la fécule délayée. Jeter de l'eau bouillante (4 c. à tb.) sur le cocoa; laisser mijoter 2 ou 3 minutes et l'ajouter à la crème. Laisser cuire au bain-marie 8 à 10 minutes; retirer du feu, ajouter l'essence; verser dans un plateau et saupoudrer le dessus de coco râpé.

Café — Voir octobre, programme de 3ième année.

DÉCEMBRE

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Nettoyage des portes et des boiserie peintes.		
	Blanchissage et repassage.	Substances employées pour la lessive.		
	Coupe et confection.	Points de couture continués.		
		Termes de cuisine.		
		Théorie.	Fruits: I. Valeur nutritive.--II. Variétés.--III. Conservation.	Sul 1
		Pratique.	Compote de pommes. Pruneaux. Pouding aux pommes. Sauce au citron.	2c
	Art culinaire.	Théorie.	Roux: I. Manière de procéder — II. Différentes sortes. — III. Consistance.	Carb
		Pratique.	Oignons à la crème. Sauce brune. Sauce robert.	E j

— DEVELOPPEMENT —

Nettoyage des portes, des boiserries peintes.

Portes

- (Enlever la poussière aussi souvent que cela est nécessaire, avec un linge bien sec. Passer sur les panneaux, le dessus, tout autour du chambranle (cadre).
Essuyer la poignée. Si la porte est vitrée, polir les vitres. Si elle est salie, la laver en tout ou en partie selon le besoin. Si c'est une porte vernie, la laver à l'eau fraîche avec une éponge, en commençant par le haut, et l'essuyer avec une peau de chamois. Si elle est peinte la laver comme il est dit pour les boiserries peintes.
(Huiler souvent les gonds.

Boiserries
peintes

- (Laver à l'eau de son ; (de préférence du son de froment) on l'enferme dans de petits sacs que l'on soumet à une forte ébullition ; lorsque ce liquide est tiède, procéder au nettoyage en commençant par le bas ; rincer par le haut et essuyer avec une peau de chamois ou un linge propre. (Mettre sécher le son ; il peut être utilisé pour un second nettoyage).
N'employer ni le savon, ni la soude parce qu'ils détruisent les couleurs ; on peut faire usage de l'eau ammoniacale. Pour lustrer les bois vernis les frotter avec un linge imbibé d'huile de lin et d'alcool ; mélanger 2 parties d'huile pour 1 d'alcool.

Substances employées pour la lessive.

1o Eau

- { Eau douce : Si l'eau est dure l'adoucir par l'ébullition, ou en y ajoutant quelques parcelles de carbonate de soude.

2o Savon

- { Dur, à base de soude, pour le nettoyage du linge fin, des lainages, des étoffes de soie.
Mou, à base de potasse : pour les torchons de cuisine et les pièces salies par des substances grasses.

Carbonate de
soude

- { Le carbonate a la propriété de décomposer les corps gras. A son défaut, de la cendre de bois (bois dur surtout, comme érable, mérisier, chêne)

Bleu

- | Indigo ou outremer.

Eau de
javelle

- { Pour détacher les linges de coton ou de toile.
{ On ne se sert pas d'eau de javelle pour les lainages.

Points de couture continués.

Continuer au besoin les points de couture indiqués au mois d'octobre et de novembre.

COUPE 1ère LEÇON.

Matériel { Un galon métrique
Une grande équerre métrique
Chaque élève : un morceau de papier (12 pcs)
Crayons ; petites équerres ou règles
Le mannequin (A défaut, une élève)

Inscrire au tableau les mots suivants : Coupe, patron, mètre, centimètre, verge, pied, pouce.

Ainsi que les suivants, au-dessous de la figure géométrique correspondante : ligne horizontale, parallèles horizontales, verticale, ligne oblique, ligne brisée, angles droits, courbe régulière, courbes irrégulières, carré, rectangle, rectangle et commencement de diagonale. —

Si l'on se sert d'un ruban métrique on expliquera ce qui suit : Le mètre vaut 39 pes ; — 1 mètre = 100 centimètres.

MANIÈRE DE PROCÉDER :

1o Ne jamais commencer une leçon avant que les élèves aient en mains tout ce qui leur est nécessaire.

2o Définir les mots mis au tableau.

3o Étude du galon, de l'équerre, des petites équerres que les élèves ont en mains, des lignes, du carré, du rectangle.

4o Effacer alors les noms inscrits, mais laisser les figures. Récapitulation sur les noms.

5o Effacer les figures. Appeler chaque élève à retracer de mémoire ce qu'il a vu au tableau.

6o Recueillir les travaux des élèves pour en faire remarquer les défauts à la prochaine leçon.

2ième LEÇON.

Matériel { Le même que pour la 1ère leçon.
En plus, les feuilles corrigées de la 1ère leçon.
Quelques lisières de papier devant servir d'étoffe.

Au tableau noir { 1o Un rectangle simples lignes de construction.
2o Un second rectangle avec tracé de la chemise.
3o Le patron de la chemise.
4o La chemise au complet.

MANIÈRE DE PROCÉDER :

Récapitulation de la 1ère leçon sur l'étude des lignes.

Recherche du nom des différentes lignes qui forment le rectangle et le patron de la chemise.

Appeler chaque élève à tailler une petite chemise dans les retailles de papier qu'on leur a remises.

TERMES DE CUISINE

Abaisse. — Pâte mince obtenue d'un morceau de pâte étendue au moyen d'un rouleau.

Aiguillette. — Tranche de chair effilée qu'on enlève de la poitrine des volailles, des gibiers, etc. On l'appelle aussi quelquefois filet.

Amalgamer. — Mélanger parfaitement plusieurs substances différentes, avant de s'en servir pour composer une sauce ou un mets.

Attelet. — Petite broche de fer, d'argent ou de métal argenté servant à maintenir les viandes et les garnitures sur les plats dressés ou les viandes montées.

Bain-marie. — Grande casserole que l'on remplit d'eau chaude et destinée à recevoir une autre casserole plus petite, dans laquelle on dépose les mets que l'on veut faire cuire.

Barde. — Tranche de l'ard très mince avec laquelle on recouvre les viandes ou les volailles avant de les faire rôtir, et dont on garnit aussi le fond des casseroles.

Béchamelle. — Espèce de sauce blanche.

Blanchir. — Plonger dans l'eau bouillante, des viandes, des légumes ou des fruits que l'on veut attendrir. Cette opération qui enlève en même temps l'âcreté, ne dure que quelques minutes. On refroidit rapidement en passant dans l'eau froide.

Bouquet. — Assemblage de fines herbes servant à parfumer les sauces et les bouillons.

Braiser. — Faire cuire à feu doux sans vaporisation, de façon à conserver aux viandes tous leurs sucs.

Brider. — Maintenir les membres d'une volaille avec du gros fil ou de la ficelle. On bride également les pièces de viande pour leur conserver une belle forme.

Caramel. — Sucre que l'on fait fondre au feu dans une casserole de cuivre, en remuant et mouillant avec un peu d'eau. On s'en sert pour colorer les sauces.

Chapelure. — Croûtes de pain râpées.

Clarifier. — Opération qui consiste à rendre claire une liqueur quelconque. On emploie à cet effet des blancs d'œufs battus.

Corser. — Donner aux sauces plus de réduction ; à la pâte plus de consistance en la maniant.

Crépine ou coiffe. — On appelle ainsi une membrane composée de

filaments gras, qui se trouve dans l'intérieur des pores. On l'emploie pour envelopper certaines préparations de viandes hachées, telles que les crépinettes, appelées vulgairement "plarines".

Décanté. — Tirer un liquide au clair en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt qu'il a formé.

Décoction. — Mettre une substance dans un liquide pour en extraire tous les sucs par l'ébullition.

Décorer. — Embellir une pièce de cuisine ou de pâtisserie.

Dégorgé. — Mettre les viandes dans l'eau fraîche pour en faire sortir le sang et empêcher qu'elles ne noircissent à la cuisson.

Desserte. — Reste d'un repas déjà présenté sur la table et qui revient à la cuisine.

Dés. — Petits cubes plus ou moins gros de viande ou de légumes.

Déosser. — Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, du gibier, ou les arêtes de la chair du poisson.

Dessécher. — Remuer la pâte ou les légumes avec la cuillère de bois pendant qu'ils sont au feu, pour faciliter l'évaporation et afin qu'ils ne s'attachent pas à la casserole.

Détrempe. — Pâte faite de farine délayée avec de l'eau, du beurre ou des œufs.

Dresser. — Disposer un mets quelconque sur un plat au moment du service, de manière à lui donner une apparence agréable.

Dorer. — Recouvrir d'œufs battus, avec un pinceau, le dessus d'un gâteau, d'une tarte.

Echauder. — Plonger dans l'eau bouillante, viandes, poissons ou légumes et les retirer aussitôt.

Ecumer. — Enlever à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoire, la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'action du feu.

Emincer. — Couper en tranches très minces des viandes ou des légumes cuits.

Entrées. — Mets qui se servent au commencement du repas, et qui accompagnent le bœuf ou d'autres grosses pièces servant à remplacer le potage.

Escalopes. — Petites tranches rondes et minces de viande servies comme garnitures.

Eteindre. — Mettre un liquide dans un roux qui est à point, pour l'empêcher de se colorer davantage.

Farcir. — Mettre une farce dans une volaille, un gibier, ou dans des morceaux de viande de boucherie, des filets de poisson.

Flamber. — Brûler à la flamme le duvet qui reste adhérent à la volaille, au gibier, après qu'ils ont été plumés.

Filtre. — Toute matière poreuse à travers laquelle on fait passer un liquide pour clarifier. Un moyen très simple de clarifier parfaite-

ment les liquides, c'est de les passer dans un entonnoir où l'on a mis un peu de coton absorbant.

Foncer. — Mettre au fond d'une casserole des bardes de lard, du jambon, du veau en tranches. Garnir également un moule à pâté avec de la pâte à foncer, pâte brisée, etc.

Fines herbes. — Plantes d'assaisonnement, persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, ciboulette, laurier, etc.

Fontaine. — Creux que l'on fait au milieu d'une certaine quantité de farine, qui est destinée à recevoir les œufs et le liquide qui doit servir à la détrempe.

Fraiser. — Rouler de la pâte petit à petit, sous la paume de la main, afin de la rendre lisse et homogène.

Frémir. — Se dit d'un liquide qui est sur le point de bouillir.

Garniture. — Ornement dont on pare les viandes avant de les servir sur la table ; on garnit soit avec des gelées, des légumes, des croûtons de pain frits.

Galantine. — Préparation de viande, de gibier, qui se mange le plus souvent froide. Elle a une forme régulière et est ornée de gelées moulées, de carottes, de cornichons, de citron.

Glace. — Jus de viande ou coulis réduit en gelée par le refroidissement.

Glacer. — Passer avec un pinceau du jus de viande réduit, sur une pièce de viande froide ; ou étendre, avec une spatule, de la glace de sucre sur différentes pâtisseries.

Grumeau. — Petite boule qui se forme en délayant les ingrédients secs tels que farine, fécule, épices, cocoa, etc.

Gratiner. — Faire prendre de la couleur ou du croustillant à un mets sous l'action du feu.

Habiller. — Se dit du poisson que l'on écaille et que l'on vide, de la volaille que l'on plume et que l'on prépare pour la cuisson ; se dit aussi de toute pièce de gibier que l'on pare de son plumage après la cuisson.

Hors-d'œuvre. — Certains mets que l'on sert après le potage et qui excitent l'appétit ; tels que radis, beurre, huîtres, olives, amandes salées.

Infuser. — Verser un liquide bouillant sur une substance afin d'en extraire les sucs.

Larder. — Couvrir une pièce quelconque de petits morceaux de lard, se dit aussi, lorsqu'on fait des incisions à une pièce de viande et qu'on y introduit des lardons.

Lardons. — Nom donné aux filets de lard dont on se sert pour piquer ; ils doivent toujours être carrés. On en fait de différentes grosseurs.

Liaison. — On appelle ainsi tout ce qui sert à donner de la consistance à une sauce, tels que fécule, farine, jaunes d'œufs.

Limoner. — C'est enlever le limon avec un couteau, aux poissons que l'on aura plongés dans une eau presque bouillante.

Lit. — Couche d'une substance coupée en tranches minces et sur laquelle on en met une autre avec assaisonnement, et ainsi de suite.

Marération. — Séjour d'une substance dans un liquide pour en extraire les principes.

Manier. — Amollir du beurre ou de la graisse, en les pressant en tous sens dans un linge, ou mélanger du beurre avec de la farine.

Mariner. — Laisser tremper des substances dans des assaisonnements préparatoires pour les attendrir et leur donner plus de saveur.

Masquer. — Couvrir un mets avec une sauce consistante, après l'avoir dressée sur un plat, ou couvrir de sucre ou de fondant une pièce de pâtisserie.

Mijoter. — Faire bouillir très lentement une préparation culinaire déjà avancée dans sa cuisson.

Mitonner. — Faire bouillir lentement et à petit feu.

Mortifier. — Attendrir la viande, en la battant fortement ou en la gardant au frais pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller. — Mettre par petite quantité de l'eau, du bouillon, etc., pendant la cuisson d'une substance.

Panne. — Graisse de porc avec laquelle on fait le saindoux.

Parer. — Parer les viandes, c'est en enlever les peaux, les nerfs, graisse et os inutiles.

Papillote. — On entend par papillote, le papier dont on se sert pour entourer les viandes avant de les faire cuire d'une certaine manière. On nomme encore ainsi, une petite bande de papier taillé, découpé et frisé dont on entoure le haut de l'os d'une côtelette, le bord des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

Passer. — En cuisine, synonyme de faire revenir; faire faire quelques tours à une viande ou à des légumes dans une casserole avec du beurre, du lard ou de la graisse avant de les accommoder.

Pocher. — On poche des œufs en les cassant dans de l'eau bouillante. On emploie encore ce terme pour signifier plonger certaines préparations de viande ou de poisson dans de l'eau ou du bouillon en ébullition.

Pointe. — On exprime ainsi une très petite quantité d'un assaisonnement. Une pointe d'ail, une pointe de vinaigre.

Revenir. — Mettre la viande dans une casserole garnie de beurre très chaud, pour lui faire prendre couleur.

Rissoler. — Donner aux viandes, par la cuisson, une belle couleur rousse et en rendre la surface croquante.

Sauter. — Mettre un aliment dans du beurre chaud, et faire cuire à feu ardent sans mouiller.

Sorbetière. — Vase cylindrique d'étain, de verre ou de métal émaillé servant à faire glacer les crêmes.

Timbale — Nom du moule dans lequel on fait cuire quelque chose qui en conserve la forme.

Tourer. — Terme de pâtisserie ; donner un ou plusieurs tours à la pâte.

Zeste. — Pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange.

ART CULINAIRE

THEORIE : FRUITS

I -- VALEUR NUTRITIVE.

La valeur alimentaire des fruits est dû à ce qu'ils contiennent du sucre, des matières amylacées, des matières grasses, des sels, des acides, du tamin. Par conséquent ils constituent un aliment sain, agréable et rafraîchissant, très utile comme laxatif.

Les fruits sont aussi très nourrissants, surtout à l'état sec, comme le raisin, les prunes, les dattes, les figues ; de même les fruits huileux ; tels que les amandes, les noix, etc., qui sont riches en matières grasses.

En général s'abstenir de fruits verts ou peu mûrs. Que les fruits soient de bonne qualité et pris modérément

VARIETÉS :

- | | | |
|---------------|---|--|
| <i>Pommes</i> | { | Nutritives et rafraîchissantes. -- Sures, elles conviennent pour les compotes. Douces, elles se mangent crues ou cuites au four.
La récolte se fait à la fin de septembre et au commencement d'octobre. |
| <i>Poires</i> | { | Fruit des plus salubres et des plus estimés. Se mangent crues ou cuites.
On distingue les poires d'été ou de table et les poires d'hiver ou à cuire.
Les pommes et les poires séchées, (pommes et poires tapées) ont les qualités hygiéniques et nutritives des fruits conservés frais.
Les pommes et les poires sont excellentes pour les convalescents. |
| <i>Coings</i> | { | Très parfumés, mais lourds et astringents. Se mangent cuits en marmelades ou en gelées. |
| <i>Pêches</i> | { | Fruit rafraîchissant, agréable au goût, mais froid à l'estomac ; les estomacs délicats font mieux de les |

- { manger avec du sucre ou cuites Avant d'en faire des confitures en enlever les noyaux parce qu'ils renferment une notable quantité d'acide prussique
- Abricot* | Indigeste; en user avec modération
- Bananes* { Très riches en amidon, par conséquent très nourrissantes; 3 bananes valent une livre de viande. Se mangent à l'état frais, ou cuites sous la cendre ou au four, ou encore en marmelades, compotes, etc.
- Prunets et pruneaux* { Offrent une pulpe riche en glucose et renfermant un principe laxatif
User modérément des prunes fraîches, surtout des prunes acides
Ces fruits sont mûrs lorsqu'ils tombent de l'arbre en le secouant
- Cerises* { Rafraîchissantes et légèrement laxatives
La cerise, au printemps, est le fruit le plus hygiénique possible. Fournissent d'excellentes compotes et confitures.
Mûres, elles sont transparentes si elles appartiennent à l'espèce acide; franches et juteuses, si elles appartiennent à l'espèce douce
- Groseilles* { Mûres, elles sont des fruits sains, rafraîchissants et d'une digestion facile
Elles sont mûres lorsqu'elles sont bien colorées
- Fraises* { Fruit sain, balsamique, rafraîchissant et légèrement laxatif
Comme la fraise est froide, il convient de la manger le matin à jeun ou quand le travail de la digestion est achevé. — Elle donne d'excellentes confitures.
La fraise des bois est la plus parfumée et la plus digestible
Elles sont mûres quand le sommet du fruit ne présente plus une pointe verte ou blanche
- Framboises* { Nourrissantes, stimulantes, adoucissantes et très saines. Plus digestibles que les fraises.
Deux espèces: rouges et blanches Les rouges sont préférables pour les sirops et les blanches pour les confitures.
- Raisin* { Aliment parfait; il renferme dans des proportions remarquables les principes azotés, albumineux et

- respiratoires indispensables pour une bonne alimentation ; contient des sels minéraux qui concourent à la formation de nos solides et de nos liquides.
Espèces : Chasselas, Malaga, Sultan, Corinthe.
Les raisins secs ou frais devraient pouvoir être servis journellement sur nos tables.
Le raisin est mûr lorsque la grappe commence à se dessécher. Il sert à la fabrication du vin et du vinaigre
- Figues et dattes* { Fruits nourrissants, riches en sucre, adoucissants et pectoraux.
- Oranges* { Très rafraîchissantes mais peu nutritives. Les meilleures ont la peau lisse et fine ; veillez à ce qu'elles soient tendres et douces. Servent à préparer l'orangeade ; les écorces servent de condiment. Confites au sucre, elles sont stomachiques.
- Citrons* { Recherchés comme condiment à cause de leur saveur acide ; servent à préparer la limonade.
On en extrait l'acide citrique qui sert aux mêmes usages que le citron. Le zeste est utilisé comme condiment.
Choisir des citrons doux, à pelure fine.
- Melons* { Sucrés et rafraîchissants mais indigestes.
Sa maturité est très avancée lorsque le pétiote se détache.
- Citrouilles* { Comestible. — La pulpe cuite constitue un aliment rafraîchissant et légèrement laxatif.

CONSERVATION :

- Fruits secs* { Pour conserver à l'état frais ; pommes, poires, les exposer à un courant d'air, afin de dissiper toute humidité ; puis les ranger sur des planches et mieux sur des claies treillagées, dans un endroit sec. — Veiller à les abriter contre la gelée.
Les pommes se dessèchent moins lorsqu'on les conserve à la cave dans des *quarts*. Les visiter souvent.
Les noix, les noisettes se conservent à l'abri de l'humidité.
- Fruits séchés* { On sèche également les fruits, principalement les pommes, les poires, les prunes et les cerises.
Pruneaux : — Cueillir les prunes par un temps sec ; choisir les meilleures parmi celles qui ne sont pas trop

mûres ; les déposer sur une claie et les mettre au four après la cuisson du pain — Renouveler l'opération jusqu'à ce que la dessiccation soit complète. — On peut les sécher également dans le four du fourneau.

Poires et cerises : — Procéder comme pour la dessiccation des pruneaux.

Pommes tapées. — Peler des pommes sans tache, enlever la queue et le cœur avec un vide-pomme ; les mettre au four, les retourner et les retirer quand elles sont suffisamment sèches.

On conserve de cette manière des pommes ou des poires qui commencent à se gâter ; on les pèle, on enlève la partie gâtée, on coupe le reste en quartiers, et on sèche au four.

On conserve les fruits secs à l'abri de l'humidité, dans des sachets en papier ou des sacs en toile.

*Fruits
au sucre*

Les prunes, les reines-Claude, les cerises, les pêches et les abricots se conservent parfaitement dans un sirop de sucre. Prendre du sucre en poids égal aux fruits employés, le faire fondre dans un peu d'eau et le laisser jeter un bouillon. Y placer les fruits à conserver et faire bouillir pendant quelques minutes ; retirer les fruits avec une écumoire et les mettre dans des bocaux ; laisser réduire le jus et verser sur les fruits de manière que ceux-ci soient submergés.

Laisser refroidir, et fermer hermétiquement. — Tous les fruits doivent être entiers.

Ces fruits se mangent froids ou réchauffés dans leur jus.

*Fruits
au
vinaigre*

1^{er} PROCÉDÉ : — Choisir des fruits pas trop mûrs ; laisser pendant deux jours dans de l'eau salée ; les essuyer et les déposer dans un bocal ou dans un pot de grès. Verser dessus du bon vinaigre bouillant et aromatisé de thym, canelle, macis, piment, feuilles de laurier, poivre, oignons piqués de clous de girofle.

2^{ième} PROCÉDÉ : — Faire un sirop de sucre, y ajouter du bon vinaigre ; laisser bouillir et verser sur les fruits.

*Procédé
Appert*

Essuyer les fruits, en enlever les noyaux ; entasser les fruits dans des bocaux ; boucher hermétiquement et maintenir le bouchon avec un fil de fer ; entourer les bocaux de foin, les placer dans une bassine remplie d'eau froide jusqu'à la naissance des goulots et les soumettre à une ébullition d'une demi-heure ; les laisser

F

TH
RO

O
un ;
cass
fari-
ne s
Si

[refroidir dans l'eau ; les cacheter et les conserver dans un endroit sec et frais.

PRATIQUE :

Compote de pommes. — 1 tasse de sucre, 10 à 12 pommes, 3 tasses d'eau. Partager les pommes en quartiers, les mettre dans le sirop bouillant. — Laisser cuire 10 à 12 minutes. — Pour les compotes on doit opérer de manière à conserver les morceaux de fruits intacts en leur donnant peu de cuisson. — Les marmelades étant une espèce de purée de fruits, la cuisson doit être plus longue.

Pruneaux. — 1 lb. de pruneaux, 1 tasse de cassonade, $1\frac{1}{2}$ pinte d'eau, 2 c. à table de fécule de maïs. — Laver les pruneaux, les faire cuire à eau de cuisson froide, ajouter la cassonade lorsque les pruneaux sont tendres. Laisser mijoter quelques minutes et mettre en dernier lieu la fécule délayée. — Cuire 8 à 10 minutes et servir.

Pouding aux pommes. — 4 à 5 pommes, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre. — Cuire les pommes avec l'eau et le sucre. Les laisser refroidir et y ajouter un peu de muscade. Préparer la pâte de la manière suivante : 1 œuf battu avec une demi tasse de sucre, y ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de lait et 1 tasse de farine avec $1\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre. En dernier lieu, y mettre le beurre fondu, 1 c. à table. Mettre les pommes refroidies dans un plat à pouding, recouvrir de la pâte et cuire au fourneau.

Sauce au citron. — $\frac{3}{4}$ tasse de sucre, 1 c. de beurre, $1\frac{1}{2}$ tasse d'eau, jus de citron, 3 c. à table fécule de maïs, 2 jaunes d'œufs ou 1 œuf entier. — Faire fondre le sucre dans l'eau avec le beurre. Ajouter la fécule délayée et laisser cuire 5 minutes, ajouter l'œuf battu. Lorsque le jaune semble bien pris, ajouter le jus de citron. — Mettre dans un plateau, saupoudrer de coco râpé et servir.

THEORIE : — 2ième LEÇON.

ROUX : — Mélange de farine, de beurre ou de graisse en proportions égales.

I — MANIÈRE DE PROCÉDER ET DIFFÉRENTES SORTES.

On met un morceau de beurre ou de graisse dans une casserole sur un feu un peu vif ; on le fait fondre en remuant constamment la casserole. Quand le beurre ne fait plus de mousse, on y jette de la farine qu'on laisse cuire en remuant constamment pour éviter qu'elle ne s'attache et prenne goût de brûlé.

Si on retire la casserole du feu avant que la farine ait pris couleur,

on obtient un roux blanc ; si on attend qu'elle ait une légère teinte on a un roux blond ; si on la laisse jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur foncée, presque chocolat, on a un roux brun.

De là trois sortes de roux : le roux blanc, le roux blond, le roux brun.

Lorsqu'on a obtenu le roux voulu, on y ajoute une petite quantité d'eau ou de bouillon, si c'est pour faire une sauce ; ou bien on y verse, soit de l'eau pour la cuisson de la soupe, s'il est destiné à cela ; soit les morceaux de viande ou de légumes que l'on veut préparer en ragoût. — Si on doit mettre des oignons dans son roux, il faut les faire bien revenir et dorer dans le beurre avant d'y jeter la farine. C'est une très mauvaise habitude de mettre ensemble beurre, oignons et farine.

Quand un roux a une couleur brun foncé et qu'il répand une odeur âcre, c'est qu'il est manqué.

II — CONSISTANCE.

La consistance de la sauce varie proportionnellement à la quantité de farine et de liquide employés.

Sauce claire. — 1 c. à table de farine, 1 c. à table de beurre ou de graisse, 1 tasse de liquide.

Sauce moyenne. — 2 c. à table de farine, 2 c. à table de beurre ou de graisse, 1 tasse de liquide.

Sauce épaisse. — 3 c. à table de farine, 3 c. à table de beurre ou de graisse, 1 tasse de liquide.

PRATIQUE : 2^{ème} LEÇON.

OIGNONS A LA CRÈME — SAUCE BRUNE — SAUCE ROBERT.

Oignons à la crème. — 3 ou 4 oignons, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 faibles cuillerées de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de crème, sel et poivre. Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter. Faire chauffer le lait, délayer la farine avec la crème et verser dans le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Assaisonner. Mettre les oignons dans un plat creux et masquer de sauce. Servir très chaud.

Sauce brune. — 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de farine, 1 tasse de bouillon ou eau, 1 oignon, fines herbes, sel, poivre. — Hacher l'oignon menu et le faire revenir dans le beurre. Ajouter la farine sèche et laisser roussir. Eteindre avec l'eau ou le bouillon. Assaisonner, laisser mijoter 10 à 20 minutes. Servir avec des boulettes de viande ou autre dessert.

Sauce Robert. — $\frac{1}{4}$ lb. lard, $\frac{1}{2}$ lb. pain, 3 oignons, sel, poivre, 1

pinte d'eau. Trancher le lard en grillades, mettre dans une poêle et couvrir d'eau. Laisser cuire 8 à 10 minutes ; jeter l'eau et faire rôtir promptement. Retirer les grillades, ajouter à la graisse, les oignons coupés en rondelles. Laisser cuire $\frac{1}{4}$ d'heure, ajouter le pain préalablement trempé à l'eau bouillante et bien défait ; ajouter 1 pinte d'eau chaude et laisser mijoter $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir dans un plat creux et garnir de grillades.—(Mode St-Pascal.)

Sauce Robert à la française. — Laisser mijoter dans du beurre quelques oignons coupés en dés. Ajouter 1 c. de farine ; mouiller avec du bon bouillon ou du jus de viande. Assaisonner de sel, poivre, vinaigre. Avant de servir y ajouter 1 c. à thé de moutarde préparée. (Mayonnaise.)

JANVIER

SOMMAIRE

(Tenue de la maison.	Nettoyage des vitres.	
	Blanchissage et repassage.	Considérations générales sur le repassage, humectage, pliage.	
	Coupe et confection.	Jupon ou autre morceau facile.	
	Art Culinair.	Théorie.	Viande en général : I. Qualités nutritives. — II. Variétés. — III. Choix des morceaux. — IV. Modes de cuisson. — V. Conservation.
		Pratique.	Bifteck à la poêle. Côtelettes de porc.
		Théorie.	Bouillon : I. Nature. — II. Valeur alimentaire. — III. Catégories de viande. — IV. Manière de procéder. — V. Conservation.
Pratique.		Bouillon. Pot au-feu. Thé de bœuf.	

— DEVELOPPEMENT —

Nettoyage des vitres.

Le nettoyage des vitres se fait de différentes manières. Voici quelques procédés laissés au choix de chaque ménagère.

1o Ordinairement, on les lave à l'eau froide avec une éponge et on les essuie avec un linge sec et fin. Lorsque les fenêtres sont élevées, on fait usage d'un goupillon.

2o On les savonne en commençant par le bas, on rince à l'eau froide.

3o On les lave avec un torchon mouillé d'eau vinaigrée ou d'eau ammoniacale, ou encore, d'eau bleuie par l'indigo ; on sèche avec un premier linge doux qui ne laisse pas de duvet ; on frotte ensuite avec un autre linge pour achever de faire briller.

4o On délaye de la craie dans de l'eau ammoniacale. On enduit de ce mélange la surface vitrée, on laisse sécher puis on frotte avec des linges doux. On lustre en repassant avec du papier de soie froissé.

5o Les vitres se polissent bien avec du pétrole, surtout en hiver.

De quelque procédé qu'on se serve, il faut avoir soin de frotter dans les angles de la vitre, et non pas seulement au milieu.

Considérations générales sur le repassage, humectage
pliage :

Le repassage a pour but d'effacer les plis du linge, de le lustre et de le rendre plus agréable à la vue et à l'usage. L'action principale du repassage consiste à ne faire aucun faux pli.

Le linge se repasse à l'endroit; les broderies, les dentelles, les tulles, les toiles et les flanelles se repassent à l'envers.

Pour repasser, on suit la direction du fil principal ; dans les pièces plates, les lisières indiquent la direction de ce fil. Quant aux autres mouvements, ils sont indiqués par les objets mêmes. On plie le linge à l'endroit et on cherche à donner à chaque objet une forme qui rappelle l'idée générale de l'ensemble. Ainsi les draps de lits affectent la forme rectangulaire et les serviettes la forme carrée, etc. La marque se place autant que possible au-dessus.

Quand on repasse le linge immédiatement après le séchage, on l'enlève encore humide, on l'étire, on le table, on efface les plis avec la main, on le plie et on empile chaque sorte de linge l'une sur l'autre, afin que l'humidité se repande dans toute la masse.

Quand on ne peut le repasser de suite, on le laisse sécher entièrement, puis on le plie et on l'enveloppe soigneusement, afin qu'il se

conserve frais. Le jour du repassage, on le table, on l'humecte et on l'empile comme il est dit plus haut.

Pour les pièces plates, on se sert d'une table ; mais pour les objets doubles (chemises, jupons, robes, etc.) on se sert de planches. Il est nécessaire d'avoir une grande planche pour les robes et les jupons, et de petites formes pour les manches et les devants de chemise. La grande planche s'appuie sur deux chevalets ou sur deux chaises.

Tables et planches doivent être recouvertes d'une couverture de laine sur laquelle on étend un tissu blanc lisse et fin, fixés l'un et l'autre sur la table ou la planche.

COUPE ET CONFECTION.

Tracé de la *Chemise*. — Mesures : 1o Longueur totale.
2o Longueur du dos.
3o Contour de poitrine.

Tracé. — Faire un rectangle ayant pour hauteur la longueur totale et pour largeur le $\frac{1}{3}$ du contour de poitrine. (Cette chemise sera très ample et devra être retenue sur les épaules par une coulisse. Si on désire une chemise non plissée, c'est-à-dire plus étroite, au lieu de prendre le $\frac{1}{3}$ du contour de poitrine, on en prendra le quart, auquel on ajoutera quelques centimètres. Quant au reste, procéder comme ci-dessus). Indiquer la longueur du dos par une horizontale et à la demie de la longueur du dos, sur la verticale de gauche mettre le point d'emmanchure. Au quart de la longueur du dos, comptant par le haut, et sur la verticale de droite, on met le décolletage du devant, et à 2 cm. plus haut le décolletage du dos. L'épaulette, ou largeur du décolletage sur l'épaule, à la demi-largeur du rectangle moins 1 cm. Pour la longueur de la manche, ressortir du rectangle à volonté. Au point d'emmanchure tirer une diagonale de 3 ou 4 cm. pour le gousset. Dessiner la courbe, creusant de 1 cm. avant d'arriver à la taille. Au bas, pour donner de l'ampleur, ressortir du $\frac{1}{3}$ de la largeur du rectangle ; abattre la petite pointe.

Note : Répéter la leçon au besoin jusqu'à ce que les élèves soient familiarisées avec la manière de procéder.

ART CULINAIRE

THÉORIE : VIANDE EN GÉNÉRAL

I. — QUALITÉS NUTRITIVES.

Les viandes contiennent surtout des albuminoïdes ou matières azotées (fibrine, musculine) — en outre, elles renferment de la graisse en quantité variable et des sels minéraux.

Les qualités nutritives de la viande varient avec la nature et l'âge de l'animal qui la fournit, avec son mode d'existence, avec son genre de nourriture, enfin avec le muscle qui forme le morceau.

Les viandes *blanches* sont moins nutritives que les viandes *rouges*, mais de digestion plus facile.

Les chairs d'animaux épuisés par la vieillesse, la fatigue ou le manque de nourriture, sont pauvres en principes nutritifs. Il ne faut consommer que la viande d'animaux sains, jeunes et gras.

Les viandes se décomposent facilement ; elles deviennent alors désagréables et malsaines. D'où la nécessité de manger toujours les viandes dans un état de fraîcheur convenable. Toutefois, une viande pour être tendre, doit être *mortifiée*, c'est-à-dire reposée. Il ne faut pas la consommer aussitôt après la mort de l'animal, mais laisser un intervalle plus ou moins long suivant la nature de la viande, la saison, la température, l'état atmosphérique.

II. — VARIÉTÉS.

<i>Rouge</i>	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Bœuf</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Mouton</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Porc</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Agneau</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Veau</td><td>}</td></tr> </table>	{	Bœuf	}	{	Mouton	}	{	Porc	}	{	Agneau	}	{	Veau	}	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Boucherie</td><td>}</td></tr> </table>	{	Boucherie	}												
{	Bœuf	}																														
{	Mouton	}																														
{	Porc	}																														
{	Agneau	}																														
{	Veau	}																														
{	Boucherie	}																														
<i>Blanche</i>	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Poule</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Poulet</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Poularde</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Dinde</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Pigeon</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Oie</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Canard</td><td>}</td></tr> </table>	{	Poule	}	{	Poulet	}	{	Poularde	}	{	Dinde	}	{	Pigeon	}	{	Oie	}	{	Canard	}	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Volailles ou oiseaux de basse-cour</td><td>}</td></tr> </table>	{	Volailles ou oiseaux de basse-cour	}						
{	Poule	}																														
{	Poulet	}																														
{	Poularde	}																														
{	Dinde	}																														
{	Pigeon	}																														
{	Oie	}																														
{	Canard	}																														
{	Volailles ou oiseaux de basse-cour	}																														
<i>Noire</i>	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Lièvre</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Lapin</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Chevreuil</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Cerf, etc.</td><td>}</td></tr> </table>	{	Lièvre	}	{	Lapin	}	{	Chevreuil	}	{	Cerf, etc.	}	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Gibier à poils</td><td>}</td></tr> </table>	{	Gibier à poils	}															
{	Lièvre	}																														
{	Lapin	}																														
{	Chevreuil	}																														
{	Cerf, etc.	}																														
{	Gibier à poils	}																														
<i>Noire</i>	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Perdrix</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Faisan</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Bécasse</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Bécassine</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Caille</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Grive</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Merle</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Allouette</td><td>}</td></tr> <tr><td>{</td><td>Petits oiseaux</td><td>}</td></tr> </table>	{	Perdrix	}	{	Faisan	}	{	Bécasse	}	{	Bécassine	}	{	Caille	}	{	Grive	}	{	Merle	}	{	Allouette	}	{	Petits oiseaux	}	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Gibier à plumes</td><td>}</td></tr> </table>	{	Gibier à plumes	}
{	Perdrix	}																														
{	Faisan	}																														
{	Bécasse	}																														
{	Bécassine	}																														
{	Caille	}																														
{	Grive	}																														
{	Merle	}																														
{	Allouette	}																														
{	Petits oiseaux	}																														
{	Gibier à plumes	}																														
	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Charcuterie</td><td>}</td></tr> </table>	{	Charcuterie	}	<table border="0"> <tr><td>{</td><td>Porc - Cochon de lait.</td><td>}</td></tr> </table>	{	Porc - Cochon de lait.	}																								
{	Charcuterie	}																														
{	Porc - Cochon de lait.	}																														

III. — CHOIX DES MORCEAUX.

Chez les mammifères, les meilleurs morceaux se trouvent le long de la colonne vertébrale, depuis les fausses côtes jusqu'à la naissance de la queue. La cuisse vient ensuite. Tous ces morceaux sont de *premier choix* : ils constituent la 1^{ère} catégorie.

Les membres antérieurs donnent des morceaux entremêlés de nerfs et de graisse. Ils forment la 2^{ème} catégorie.

La partie inférieure de la poitrine, la plate-côte, le jarret, le collet constituent la 3^{ème} catégorie. La queue du bœuf et celle du veau, la tête du bœuf et celle du mouton rentrent dans cette catégorie.

Chez les oiseaux, les morceaux de choix sont : la cuisse, l'aile, le croupion et les blancs.

Chez les poissons, les morceaux d'élite varient d'une espèce à l'autre ; dans le turbot c'est le ventre qui est la partie la plus délicate ; dans la sole c'est la portion du milieu qui est la meilleure ; dans la truite, le saumon, le brochet, tous les morceaux sont estimés.

IV—MODES DE CUISSON

Toutes les manières de cuire les aliments peuvent se résumer dans ces deux modes :

1^o LA CUISSON PAR EXPANSION.

2^o LA CUISSON PAR CONCENTRATION .

1^o La viande bouillie qui a cédé une partie de ses principes nutritifs au liquide dans lequel elle a cuit, est le type de la cuisson dite par *expansion*.

2^o Les rôtis et les grillades, qui ont concentré les sucs de la viande offrent le mode de cuisson par *concentration*.

<i>Expansion</i>	{	Cuisson	{	Bouillon
		à l'eau et à la vapeur		Viande braisée
<i>Concentration</i>	{	Cuisson dans un corps gras	{	Friture libre
				Friture en pâte
		Grillade	{	Grillade au naturel
				Grillade à la crapaudine
	{	Rôti	{	A la broche
				Au four

NOTE : Le développement de ces modes de cuisson se trouve à la leçon théorique sur "le bœuf" voir décembre, 5^{ème} année.

V. — CONSERVATION.

Un des plus simples procédés de conservation consiste à exposer la viande dans un courant d'air froid et sec. En même temps l'éclairage doit être réduit au strict nécessaire, afin d'éloigner les mouches. Mais, dans les grandes chaleurs de l'été, ces moyens sont trop souvent insuffisants : la viande peut alors, et surtout par les temps orageux, se putréfier en quelques heures.

- Procédés de conservation*
- (1. Congélation
 - 2. Dessiccation ou concentration
 - 3. Stérilisation
 - 4. Fumaison
 - 5. Salaison, etc.

Congélation

(Le froid est le mode de conservation le plus sûr et le plus inoffensif. La congélation prévient et arrête la putréfaction ; elle permet de conserver la viande pour ainsi dire indéfiniment, et la fabrication artificielle du froid a rendu possible le transport de viandes à grande distance.

Les viandes congelées sont aussi nutritives, aussi digestibles que la fraîche abattue. Après être sorties du froid, elles se conservent aussi longtemps que les viandes fraîches, à la condition que leur dégel soit entouré de certaines précautions sans lesquelles la viande perd ses principales qualités. Ce dégel doit être opéré lentement, par exposition dans un endroit frais et surtout sec afin que la viande ne se couvre ni de givre, ni de rosée. On peut encore placer le morceau à dégeler dans un courant d'air en l'essuyant fréquemment avec un linge sec.

Dessiccation

(Ce moyen est employé depuis très longtemps déjà. La simplicité de la méthode explique l'ancienneté de son origine.

Elle peut se faire de deux manières :

- a) soit par la chaleur du soleil, procédé qui n'est guère pratiqué que sous les tropiques ;
- b) soit par la chaleur artificielle au moyen de fours et d'étuves sèches, chauffées à 40 à 50 degrés C.

On conserve de cette façon la viande, les légumes féculents, les fruits huileux et pulpeux.

Stérilisation

(Les viandes, comme les légumes, se conservent au moyen de la stérilisation, " Méthode Appert " qui consiste à renfermer la viande dans des boîtes métalliques ou dans des bocaux en verre ce qui est plus pratique pour les ménagères, les boîtes étant surtout d'un usage industriel et commercial.

Fu

Si

PRA

Bi
laire
gros
laisse
met
rer le
ou à
l'one

Côl
faites
beurr
de ca
souve
vec sa

THEC

Na

Avant de renfermer la viande dans les bocaux on la soumet à l'ébullition. Le bœuf doit être bouilli $\frac{1}{2}$ heure et stérilisé 3 heures. Le porc, cuit $\frac{1}{2}$ heure, et stérilisé 3 hres. L'agneau, cuit aux trois-quarts, et stérilisé $1\frac{1}{2}$ hre. La volaille demande une préparation spéciale : la cuisson doit être de $1\frac{1}{2}$ à 2 hres et la stérilisation de 2 hres. Il ne faut pas oublier que les viandes en conserves sont de beaucoup inférieures aux viandes fraîches parce qu'elles sont privées d'un élément important : la vitaline.

Fumaison

La fumaison ou boucapage consiste à exposer à la fumée qui se dégage du bois que l'on fait brûler, certaines viandes (de porc, de bœuf) ainsi que la chair de certains poissons. La fumée, en pénétrant dans les tissus, y dépose une substance antiseptique ; ces aliments se dessèchent mais ne s'altèrent pas.

Salaison

On sale les viandes en les plongeant dans le sel, ou en injectant celui-ci dans les morceaux. On dépose ensuite une couche de sel dans le saloir, on y range les morceaux de viande que l'on recouvre également de sel ; on continue ainsi en alternant une couche de sel, un rang de viande ; on finit par une couche de sel. Il ne faut pas laver la viande avant de la saler ; on mettra aussi à part, les morceaux trop saignants.

PRATIQUE : BIFTECK A LA POËLE — COTELETTES DE PORC.

Bifteck. — Couper le bœuf, dans le sens contraire de fibres musculaires, en tranches de $\frac{3}{8}$ pouce d'épaisseur. Battre la viande. Mettre gros comme une noisette de beurre dans une poêle, sur feu vif ; le laisser roussir, y déposer le bifteck, le faire saisir et le retourner. On met alors les assaisonnements, sel, poivre. Faire cuire au goût. Retirer le bifteck et le mettre sur un plat que l'on garde dans le réchaud ou à la bouche du fourneau, pendant que l'on fait roussir rapidement 1 once de beurre. En recouvrir le bifteck et servir.

Côtelettes de porc. — Couper 6 côtelettes. Après les avoir parées, faites-les saisir dans du beurre très chaud. (On peut remplacer le beurre par de la graisse de rôti. Ajouter alors des tranches d'oignon, de carottes et un peu d'eau. Laisser cuire à feu doux, en arrosant souvent. Après cuisson, retirer les oignons et les carottes et servir avec sauce robert.

THEORIE : 2ième LEÇON. — BOUILLON.

Nature

Dissolution dans l'eau des diverses substances solubles de la viande. Plus cette dissolution est complète, meilleur est le bouillon.

En d'autres termes, le bouillon c'est le liquide qui reste après l'extraction entière, ou presque entière, des sucs de la viande.

Consommé : le bouillon, réduit par une cuisson prolongée, prend le nom de consommé.

Si l'on ajoute de l'eau au consommé on obtient du bouillon.

*Valeur
alimentaire*

Le bouillon est une *boisson* par son eau et un *aliment* par ses principes immédiats dissous ou en suspension.

Le bouillon a une *valeur nutritive très réduite* ; mais en revanche, une action *excitante marquée sur les sécrétions gastriques*. La partie alimentaire apporte plus à l'estomac qu'elle ne lui demande.

Au point de vue hygiénique, le bouillon est le *digestif par excellence* ; son action stimulante est d'autant plus *utile* que l'estomac est plus faible, soit par tempérament, soit par suite de fatigue, de maladie ou de vieillesse.

*Catégories
de
viande*

Les morceaux de viande employés pour le bouillon sont : le flanchet, la bavette d'ailoyau, le jarret et le gigot. On peut aussi ajouter des carcasses et des débris de volaille, des os, des gésiers, des pattes de poules et des parures de viande.

Pour obtenir un bon bouillon, il faut que la viande soit très fraîche.

*Modes
de
cuisson*

On peut préparer le bouillon de deux manières : à l'eau froide ou à l'eau chaude, selon que l'on veut donner la valeur nutritive au *bouillon* ou au *bouilli*.

Si on veut obtenir un *bouillon savoureux*, on mettra la viande à l'eau froide. Si, au contraire, on tient à avoir un *bouilli succulent*, on mettra la viande à l'eau bouillante.

Dans le cas qui nous occupe, on tient à avoir de *bon bouillon* ; on procédera donc comme suit :

Après avoir lavé la viande, la placer dans une marmite assez grande pour que la quantité d'eau la remplisse aux $\frac{3}{4}$ seulement, afin de laisser place à l'ébullition. — Mettre environ 1 pinte d'eau froide par livre de viande pour obtenir le bouillon, et 2 pintes pour le consommé. Laisser chauffer doucement pour détendre les fibres musculaires et dissoudre la matière gélatineuse. Dès que le liquide est chaud, il faut se garder de le faire bouillir à gros bouillons, parce que le bouillon doit son arôme à une substance fort vola-

Co.

PR

I
qu
en
Ap
jote
pou
I
larc
à en

tile (l'osmazôme) qui se dissipe promptement à l'ébullition.

Écume. — Remuer le bouillon de temps en temps avec l'écumoir ou seulement la viande pour faire monter l'écume. Pour avoir un bouillon clair, il est nécessaire d'écumer plusieurs fois ; on facilite cette opération en ajoutant au bouillon en ébullition, quelques cuillérées d'eau froide. Cependant l'écume n'est pas mauvaise ; on peut la laisser dans le bouillon comme élément nutritif.

Mise des légumes : Les légumes ajoutés au bouillon sont : céleri, poireau, carottes, navet, oignons que l'on pique de 2 ou 3 clous de girofle selon le goût, de même qu'un bouquet garni.

Attendre, pour mettre les légumes, que l'eau ait bouilli pendant 15 à 20 minutes et, si l'on veut un bouillon plus clair, ne mettre les légumes que lorsque le liquide est net et ne donne plus d'écume.

Après la mise des légumes, diminuer le feu, couvrir la marmite en ménageant une ouverture pour permettre à la vapeur de s'échapper et empêcher ainsi le bouillon de cuire trop fort ; il doit simplement mijoter.

Durée de cuisson : Il faut au moins 3 heures de cuisson, à partir du moment où l'ébullition a repris après la mise des légumes. La durée de cuisson du consommé doit être de 8 à 10 hrs. (Profiter d'une journée de gros feu : lavage, repassage, etc., pour faire le consommé.)

Conservation

{ Le bouillon ou le consommé étant à point, on enlève la viande, les os et les légumes, car, sans cette précaution, le bouillon s'aigrirait rapidement ; on le dégraisse et on le passe au tamis. On le garde dans un lieu frais.

PRATIQUE : BOUILLON — POT-AU-FEU — THÉ DE BŒUF.

Bouillon de bœuf. — 1 lb. de maigre, 1 pinte d'eau, 1 poireau, quelques rondelles de carottes, céleri, assaisonnements. Couper la viande en petits morceaux, la couvrir d'eau froide et mettre sur le feu. Après 15 à 20 minutes d'ébullition, ajouter les légumes et laisser mijoter 1 heure. Passer au tamis. Le bœuf peut se remplacer par du poulet, ou simplement par des débris de volailles et des os.

Pot-au-feu. — 4 lbs de bœuf, 1 moyen chou, 1 petit navet, $\frac{1}{4}$ lb. lard salé, 3 ou 4 carottes, céleri, poireau, sel, poivre. — Les morceaux à employer pour le pot-au-feu sont : la plate-côte, le tendron de poi-

trine et la culotte. — Laver la viande, la jeter dans l'eau bouillante et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Ajouter alors les légumes, ne pas oublier de blanchir le chou, mettre les assaisonnements et laisser cuire de 2½ hrs à 3 hrs. — Servir la viande entourée de légumes.

Thé de bœuf domestique à la minute. — Prendre des tranches de bœuf dans la ronde. Oter tous les morceaux de gras et faire griller sur un feu vif 4 ou 5 minutes. Couper alors par morceaux de 1 pouce carré, battre ces morceaux et en extraire le jus au moyen d'un presseur. Mettre ce jus dans des tasses et couper d'un filet d'eau bouillante. Assaisonner au goût et servir immédiatement.

FÉVRIER

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Nettoyage hebdomadaire de la cuisine.	
	Blanchissage et repassage.	Repassage du linge uni.	
	Coupe et confection.	Jupon et autre morceau facile à continuer.	
		Théorie.	Poudre à pâte — Crème de tartre — Soda : I. Provenance. — II. Manière de les employer. — III. Quantités.
	Art culinaire.	Pratique.	Pain d'épices. Gâteau de blé-d'Inde.
		Pratique.	Souper : Pommes de terre sautées. Sauce aux tomates. Pain doré.

— DEVELOPPEMENT —

Nettoyage hebdomadaire de la cuisine.

Chaque semaine, il faut nettoyer plus en détail les appareils de chauffage et d'éclairage, les vitres, la batterie de cuisine ; nettoyer et faire reluire les cuivres, les ustensiles, les boutons de portes, de son-

nettes ; essuyer les planches des armoires ; laver ou frotter les chaises et les autres meubles, selon qu'ils sont en bois blanc, peint, ou verni ; laver ou frotter le plancher.

Repassage du linge uni.

Les draps de lit, les nappes, les essuie-mains et les torchons de cuisine se repassent à l'endroit, pliés en deux, lisière sur lisière.

Les draps de lit et les nappes se plient en huit dans les deux sens ; les essuie-mains et les torchons en quatre ; la marque au-dessus. Les mouchoirs se plient de même. Un dernier coup de fer affermit le pliage. Les draps de lit avec initiales se plient de façon à ce que la marque soit apparente.

COUPE ET CONFECTION.

Exercice pratique. — Faire tailler aux élèves une chemise sur le patron que chacune aura tracé et découpé elle-même.

Manière de procéder. — La maîtresse tenant en main un patron de chemise, appelle les élèves à nommer chacune des parties du patron ; elle montre ces parties du doigt et les élèves de répondre : "encolure, manche, gousset, bas, épaulettes demi-devant ou demi-dos, pointe."

Elle poursuit : "la chemise que vous allez tailler ne devra pas avoir de couture en avant, en arrière ainsi que sur les épaules. Pour arriver à cela, il importe de bien savoir plier votre étoffe. (tout en parlant la maîtresse opère sous les yeux des élèves, plus tard elle les appelle à reproduire les mêmes opérations)

Commencez par donner un pli au coton dans le sens de la trame (tissure) ; ce pli doit être de même dimension que la longueur totale de la chemise. *Elle opère.*

Je viens de donner un pli horizontal au tissu ; ce pli est donc fait pour correspondre aux lignes horizontales de votre patron lesquelles sont formées par l'épaulette, le milieu de la manche et le bas de la chemise. — Je fais maintenant un second pli, dans le sens du fil de chaîne ; — elle opère — ce pli doit avoir une largeur égale au bas de la chemise, la plus forte mesure de largeur. La direction de ce nouveau pli est tout à fait contraire à celle du premier. Ce pli est vertical ; et cela, pour correspondre à l'unique verticale que porte votre tracé : le milieu du devant ou du dos.

Appel au travail. — Que chacune plie son morceau de coton. — Premièrement, pli horizontal, égal à la hauteur de la chemise ; secondement, pli vertical, égal à la largeur du patron. Maintenant appliquez votre patron sur le tissu plié : le $\frac{1}{2}$ devant en droit fil avec le pli vertical ; l'épaulette et le milieu de la manche en ligne avec le pli horizontal ; fixez le patron au moyen d'épingles. — Ne rien laisser couper avant de s'assurer que toutes ont bien plié leur tissu. Bien, taillez.

Reprenant le patron, la maîtresse continue : " Ne remarquez-vous rien sur le décolletage ? — Oui, M. le décolletage du dos est moins profond que celui du devant. " — Les deux pièces de votre chemise ayant le même décolletage, — *le moins profond* — il faut donc corriger celui du devant. — Défaites les plis de votre chemise découpée, repliez-la dans toute sa longueur, juste en deux, dans le sens du fil de chaîne, appliquez de nouveau le patron sur la partie du devant et découpez l'encolure plus profonde comme l'indique votre tracé.

Reste à coudre la chemise. Il y aura donc des coutures de chaque côté, tout autour de l'encolure, au bout des manches et au bas de la chemise. — Pour la chemise on fait usage de la couture double ou de la couture rabattue. On commence par l'encolure, puis les coutures des côtés, le bout des manches et l'on finit par le bas. Si vous aviez, soit de la dentelle, soit de la broderie, vous en garniriez le bout des manches et l'encolure.

NOTE. Pour les coutures rabattues voici comment on procède : On pose l'un contre l'autre les deux morceaux d'étoffe qu'on veut unir mais en faisant dépasser celui de dessous. On fait ensuite à un demi-centimètre du bord une couture à points devant; pour des objets plus soignés, on la fait parfois à points piqués. Quand elle est finie l'ouvrir et coucher cette couture à plat sur l'étoffe ; on rabat le petit bord qu'on a laissé dépasser d'un côté, et on coud tout le long de ce bord rabattu par un point de côté.

Les qualités d'une couture : —

Elles consistent dans la solidité de la couture, dans la petitesse et la régularité des points.

Une couture est solide quand le fil est bon, quand les deux doubles d'étoffe sont bien percés part, en part, et quand le fil est arrêté à la fin par un bon nœud.

La régularité des points est une affaire d'attention : elle consiste à faire de jolis petits points bien égaux et peu visibles du bon côté.

Secret pour coudre vite et bien. —

Piquer l'aiguille lentement dans l'étoffe, mais aussitôt le point fait tirer promptement l'aiguillée de fil et revenir faire un nouveau point sans perdre en l'air une seconde. Pour cela, on ne doit pas couper de trop grandes aiguillées de fil ; le voyage de la main entre un point et un autre devient alors long. De plus, le fil peut se nouer ; on est obligé de le casser et d'ajouter : nouvelle perte de temps.

LE SODA — LA CRÈME DE TARTRE — LA POUDRE A PATE

I. PROVENANCE. — II. EMPLOI. — III. QUANTITÉ.

I. Provenance.

Le soda ou bicarbonate de soude, est un composé de soude et de carbone. La soude, sel alcali, est produite par la cendre de certaines

p
e
ti
ba
qu
pr
in
lé
co
m

le
se
ch
ga

po
pro
on

II.
I

à r
seri
jam
on l
dan
dien
dien
ne s
qual
léré

A
Pan
cann
gemi
Me
l'aut
les é
nant
et fai

Ga
(1)
réserv

plantes marines dont le varech est le type. On la soutire aussi du chlorure de sodium, sel marin. (1) Le carbonate neutre est une matière blanche très soluble dans l'eau et d'une saveur âcre. Le bicarbonate est le principal agent de la médication alcaline ; c'est par lui que se recommandent les eaux de Vichy. Un mélange intime de quatre parties d'acide tartrique et de cinq parties de bicarbonate, donne immédiatement, en présence de l'eau, du tartrate de soude, - laxatif léger - et de l'acide carbonique. Ce mélange additionné de sucre, constitue une poudre gazeuse qui permet de préparer instantanément des boissons rafraîchissantes.

Le tartrate, acide de potassium ou crème de tartre, se forme dans les tonneaux après la fermentation du vin. Il cristallise facilement et se dissout à peine dans l'eau froide ; il est plus soluble dans l'eau chaude. On retire du tartrate l'acide tartrique. - " Propriétés purgatives."

La crème de tartre est un mélange de tartrate et de fécula.

La poudre à pâte est un mélange de 4 parties d'acide tartrique pour 5 parties de soda (bicarbonate) auxquelles on ajoute la même proportion de fécula. (9 parties) A défaut d'acide tartrique neutre on emploie la crème de tartre mettant 8 parties au lieu de 4.

II. Emploi et quantités.

La poudre à pâte s'emploie de préférence pour les pâtisseries fines à raison de 1 c. à thé de poudre par tasse de farine. - Pour les pâtisseries plus communes on peut employer le soda. - Le soda ne doit jamais être mêlé à la farine comme on le fait pour la poudre à pâte ; on le fait dissoudre dans de l'eau bouillante, ou, ce qui est préférable, dans une demi c. à thé de vinaigre. - Quand on emploie des ingrédients tels que crème sure, lait sur, - le soda se met dans ces ingrédients ; il en corrige et en atténue les ferments. La crème de tartre ne s'emploie jamais seule ; il faut toujours y ajouter un peu de soda, quand même le livre de recettes n'en demande pas. Une faible cuillerée à thé de soda pour 2 tasses de farine est la quantité suffisante.

ART CULINAIRE — PRATIQUE — 1ère LEÇON.

Pain d'épices. - 1 tasse de sirop, 2 c. à thé soda, 2 cuillerées à thé cannelle, une demi-tasse graisse, 1 tasse de lait sur, 2 c. à thé gingembre, 3 tasses de farine.

Mettre la melasse dans un bol, ajouter le soda-1 c. à thé-réserver l'autre c. à thé pour mettre dans le lait sur. brasser le tout. Ajouter les épices, la graisse défaits en crème et faire la détrempe en alternant farine et lait. Verser la préparation dans une lèche-frite graissée et farinée. Faire cuire à four chaud.

Gâteau de blé d'Inde. - 1 tasse de blé d'Inde, 1 tasse de lait, 1 c. à

(1) On fera bien de passer sous silence, en 4ième année, l'article ci-dessus et réserver cette explication à la 5ième année.

thé de soda, un œuf, 1 tasse de farine, 2 c. à thé crème de tartre, une demi c. à thé de sel, 2 c. à table de sucre. Tamiser la farine avec la crème de tartre, le soda et le sel. Battre l'œuf avec le sucre. Ajouter le lait. Faire la détrempe comme pour une pâte brisée. Ajouter en dernier le beurre fondu et le blé d'Inde bien égoutté si c'est du blé d'Inde en conserve Verser dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans un fourneau assez chaud 20 à 30 minutes

ART CULINAIRE — PRATIQUE — 2ième LEÇON.

Pommes de terre sautées. — 8 à 10 pommes de terre cuites, 2 c. à table de la graisse de rôti, sel et poivre. Faire chauffer fortement la graisse, y mettre les pommes de terre coupées en rondelles, les faire dorer des deux côtés. Assaisonner et servir.

Sauce aux tomates. — 1 c. à tb. de beurre, 2 c. à tb. de farine, 1 oignon, 1 tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, ou de bouillon de lé. gumes, 2 tasses de purée de tomates. Faire fondre le beurre, y ajouter l'oignon haché menu; laisser prendre couleur et mettre la farine. Éteindre le roux avec l'eau bouillante. Remuer constamment afin qu'il ne se forme pas de grumeaux. Ajouter en dernier lieu la purée de tomates et les assaisonnements. Si la sauce n'est pas à base de lait on peut y ajouter le jus d'un citron.

Pain doré. — 3 œufs, 10 tranches de pain rassis, 1½ chop. de lait, 1 tasse de sucre granulé, 2 c. à table de graisse, 1 c. à table de beurre. Battre les œufs, ajouter le lait. Faire tremper chacune des tranches dans la préparation. Faire chauffer le beurre et la graisse, y mettre les tranches et les faire dorer des deux côtés; les déposer dans un plat.

MARS

SOMMAIRE

Tenue de la maison.	Nettoyage du buffet.
Coupe et confection.	Comment se servir de la machine à coudre.
	Théorie. Récapitulation des leçons précédentes.
	Pratique. Souper. Pois verts au lard. Pommes de terre en purée. Croûtes aux confitures.
Art culinaire.	Pommes de terre au gratin. Rôties à la crème. Biscuits chauds.

— DEVELOPPEMENT —

Nettoyage du buffet.

Le buffet à deux corps est ordinairement fermé ; car les étagères non vitrées, sont toujours couvertes de poussière, malgré tout le soin qu'on peut en prendre. On peut remplir le haut du buffet avec la vaisselle de réserve, les porcelaines et les cristaux que l'on peut avoir.

La vaisselle ordinaire, le panier à pain, la nappe, le panier aux verres, sont placés dans la partie du bas. Les tiroirs contiennent les couverts, les couteaux, les petits objets, tels que casse-noisettes, etc., et les serviettes roulées dans leurs ronds.

Le buffet doit être tenu bien propre ; la poussière doit être enlevée de dessus les planches aussi souvent qu'il en est nécessaire ; l'extérieur doit être épousseté tous les jours et nettoyé au besoin comme il est dit pour les boiseries peintes ou vernies, selon le cas. Pour le grand nettoyage du buffet, qui se fait de temps à autres, soit tous les trois mois, il faut sortir la vaisselle, l'épousseter ou la laver, selon le besoin ; frotter les argenteries, laver les planches et les couvrir de nouveaux papiers s'il est nécessaire, puis remettre tout en place.

COUPE ET CONFECTION.

PRATIQUE : COMMENT SE SERVIR DE LA MACHINE A COUDRE.

Attirer l'attention des élèves sur la tenue à garder en cousant : se tenir droite, la tête légèrement inclinée en avant. Les deux pieds doivent être posés l'un près de l'autre, sur la pédale. Les deux mains doivent tenir le tissu à coudre l'une un peu en avant de l'autre, à une certaine distance du pied-de-biche. On ne permettra pas à l'élève de tenir l'ouvrage en avant, d'une main, et de le tirer de l'autre, un peu en arrière du pied-de-biche. Cette manière de faire brise les machines.

Quant aux instructions sur la manière de charger l'aiguille, de garnir la bobine, de charger la machine, de régler la tension des fils, se servir du fascicule donnant les indications particulières à chaque machine. Vous rencontrerez dans ces pages tous les renseignements nécessaires.

Avec les enfants de 4^{ème} année, s'en tenir aux éléments. Ce n'est qu'en 5^{ème} année, même en 6^{ème} année que les élèves apprennent à se servir du pied-ourleur, du trousseur, du friseur ou plisseur, etc.

La grande difficulté que rencontrent les commençantes c'est d'obtenir une belle couture unie, sans courbe aucune, ou à peu près. La couture doit être aussi rapprochée du bord que possible. Pour obtenir ce résultat, mettre le pli de l'ourlet du côté de la petite patte du pied-de-biche, laquelle sert de guide à la couturière.

Entretien de la machine. — Une machine bien construite doit marcher avec facilité et sans bruit, lorsqu'elle est bien entretenue ; une

machine marchant péniblement et avec bruit fatigue l'ouvrière et s'use rapidement ; il est donc très important de l'entretenir d'une manière parfaite.

Pour cela il faut la huiler régulièrement dans toutes ses parties sujettes à des frottements, parties indiquées par des trous de graissage.

La qualité de l'huile est importante et l'on fera bien de n'employer que de l'huile spéciale. La machine arrêtée, on la tiendra toujours à l'abri de la poussière.

Pendant la marche et suivant les tissus qu'on travaille, il se produit souvent un duvet d'étoffe qui entre peu à peu dans les organes de la machine et en empêche le bon fonctionnement ; il arrive aussi qu'après un long arrêt, l'huile s'est épaissie ; dans ces deux cas, la machine travaille péniblement, et il faut procéder à un nettoyage complet. On commence par introduire dans les trous de graissage un peu de térébenthine, puis on fait marcher la machine pendant quelques instants ; on nettoie ensuite les engrenages avec la térébenthine ou le pétrole, on essuie et on graisse à nouveau avec l'huile spéciale.

Aiguilles. - On doit toujours s'assurer avant de commencer un travail, que les aiguilles sont bien aiguës et exemptes de toute piqûre de rouille ; il est nécessaire de tenir toujours les aiguilles de rechange un peu grasses afin d'empêcher la formation de la rouille.

On aura soin également de bien proportionner la grosseur de l'aiguille aux tissus et fils employés.

COUPE ET CONFECTION.

Continuer la confection de la chemise : faire faire des chemises de différentes grandeurs et de différentes formes. Faire faire à l'aiguille ou au crochet une dentelle pour en garnir l'encolure et le tour des manches.

Avant de commencer la dentelle au crochet expliquer les *travaux* employés pour le crochet, la *pose des mains*, le *montage*, la *chaînette double*, la *maille serrée*, la *maille simple*, la *maille double*, les *brides simples*, *doubles*, *triples*.

Termes { *Monter* : - c'est faire la chaînette de fondation.
 { *Jeter* : - c'est jeter le fil sur le crochet, ou plutôt : passer le crochet sous le fil pour le saisir.

Pose des mains. - Tout le travail est tenu par la main gauche afin que la main droite puisse faire manœuvrer le crochet avec plus de facilité.

Montage ou première maille au crochet. - Former une boucette croisée sur le pouce ; le bout du fil est dans la paume de la main gauche, le fil travailleur tendu sur l'index gauche. Le crochet, tenu de la main droite, entre dans la boucette, passe sous le fil travailleur, saisit celui-ci et lui fait traverser la boucette en l'attirant d'arrière en avant. La première maille est formée. Cette maille remplace la

b
le

ri

g

P

cl

m

et

ar

PI

mi

jet

me

pu

boi

pre

pre

unc

unc

rest

I

den

den

qu'i

en c

N

cas,

faire

point

ne d

telle

THE

PRA

Pi

bouclette et l'on continue de même jusqu'à ce que la chaîne ait la longueur voulue.

Chaînette double, s'emploie pour donner plus de force au premier rang.

Après avoir fait la première maille, on en fait une seconde ; on la garde sur le crochet ; on pique le crochet dans la première maille ; il prend le fil, lui fait traverser la maille, ce qui en fait deux sur le crochet : - celui-ci prend de nouveau le fil et lui fait traverser les deux mailles ; il n'en reste plus qu'une sur le crochet. Pour la deuxième et les suivantes, on pique le crochet dans la deuxième maille.

Maille serrée. - Les mailles de fondation étant faites, le crochet, armé d'une maille, pique au milieu d'une maille du rang précédent, prend le fil et le tire dans les deux mailles,

Maille simple. - Le crochet, armé au milieu d'une maille, pique au milieu d'une maille du rang précédent, prend le fil, lui fait traverser cette maille, reprend le fil et lui fait traverser les deux autres.

Maille double ou demi-bride. - Le crochet qui tient une maille, s'arme du fil avant d'entrer dans la maille supérieure du rang précédent, puis il reprend une seconde fois le fil et le fait passer par les trois bouclettes.

Brides ou barrettes. - Le crochet, armé d'une maille, prend une première fois le fil, pique au milieu d'une maille du rang précédent, prend une deuxième fois le fil, lui fait traverser cette maille, prend une troisième fois le fil, lui fait traverser deux mailles, prend le fil une quatrième et dernière fois et lui fait traverser les mailles qui restent.

Doubles brides, triples brides. - Ces points se font comme les précédents, avec cette différence que le fil est jeté ou enroulé sur le crochet deux ou trois fois avant de prendre la maille du rang précédent et qu'il est passé et tiré à travers la première maille d'abord, et de deux en deux mailles ensuite.

NOTE. - Cette leçon pourrait se donner en 3^{ème} Année. Dans ce cas, on en ferait la récapitulation dès le mois d'octobre, et on ferait faire de temps en temps de petites dentelles où entrent les différents points étudiés. - Nous ne donnerons pas la manière d'exécuter aucune dentelle ; les revues abondent, où sont donnés des modèles de dentelles et des directions pour les confectionner.

ART CULINAIRE

THEORIE : RÉCAPITULATION DES LEÇONS PRÉCÉDENTES

PRATIQUE :

Pois verts au lard. - 1 chopine de petits pois, 1 oignon, $\frac{1}{2}$ tasse eau

chaude, 2 onces de lard, 1 c. à tb. de farine, sel et poivre. Couper le lard en carrelés, le blanchir, le faire fondre dans un poëlon ou une casserole, y ajouter l'oignon haché, la farine, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les petits pois, mettre de l'eau aux $\frac{2}{3}$ de la préparation. Assaisonner. Laisser cuire sur un feu doux pendant $\frac{3}{4}$ à 1 hre.

Pommes de terre en purée. — 6 à 7 pommes de terre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud, 1 c. à tb. de beurre ou graisse, sel, poivre, jus d'oignon. — Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'eau, les passer en purée; ajouter le lait chaud, battre durant quelques minutes afin de rendre la purée blanche et légère. — Attention à ne pas laisser refroidir les pommes de terre; pour les battre on doit laisser la casserole sur le coin du feu. — Ajouter le beurre fondu, le jus d'oignon, les assaisonnements.

Croûtes aux confitures. — Prendre 5 à 6 tranches de pain, les beurrer légèrement des deux côtés. Faire chauffer une poêle et y mettre rôtir les tranches de pain. Quand elles ont une belle couleur dorée les retirer; dresser sur un plat et recouvrir chaque tranche de la confiture au goût.

2ième LEÇON.

Pommes de terre au gratin. — Peler et laver les pommes de terre, les couper en rondelles très minces. Beurrer un plat allant au fourneau et saupoudrer le fond et les côtes de panure. — Mettre un rang de rondelles de pommes de terre, saupoudrer de panure et d'un peu de fromage râpé, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit presque rempli. — Faire chauffer le lait, y ajouter 1 c. à thé de beurre ainsi que les assaisonnements, verser le tout dans le plat et laisser gratiner au fourneau 40 à 45 minutes. Servir chaud. Ce plat est excellent.

Rôties à la crème. — Préparer les rôties comme pour les croûtes aux confitures. Les mettre dans un plat creux et verser dessus une sauce blanche préparée de la manière suivante: Faire fondre 2 c. à table de beurre, ajouter 2 c. à table de farine, sel, poivre, éteindre avec deux tasses de lait chaud. On peut mettre simplement du lait, on peut y ajouter de la crème. — Laisser mijoter quelques minutes et ajouter 6 c. à table de fromage râpé. Les rôties ayant été recouvertes de cette sauce au crème, saupoudrer le dessus du plat de fromage râpé. Mettre au four quelques instants et servir très chaud.

Biscuits chauds. — 2 tasses de farine tamisée, 2 c. à thé de poudre, 2 c. à soupe de beurre, 3 c. de sucre, 1 œuf. — Remplir la tasse dans laquelle on brise l'œuf, à la moitié, avec du lait.

Tamiser la farine avec la poudre, y défaire le beurre comme pour la pâte brisée, ajouter le sucre à la farine dans laquelle on a brisé le beurre, juste au moment de faire la détrempe. Battre légèrement l'œuf et y ajouter le lait. Verser graduellement dans la farine, de manière à faire une pâte de bonne consistance. Laisser tomber par cuillerées sur une tôle graissée. Cuire à chaleur modérée.

S.

L

fo
ve

la
da
mi
les
jot
de

pr
de

BI

ba
chi
cha

(
céd.

PR.

B
B

AVRIL

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Lavage de la glacière.
	Blanchissage et re- passage.	Examen théorique.
	Coupe et confection.	Reprise simple sur toile.
	Art Culinaire.	Examen pratique : goûter. Biscuits chauds. Blanc-manger.

— DEVELOPPEMENT —

Lavage de la glacière.

Le ménage complet de la glacière ne se fait, à vrai dire, qu'une fois l'année, aux premiers jours du printemps, époque où l'on renouvelle la provision de glace.

La ménagère profitera de ces jours pour faire le grand ménage de la glacière. Elle en laissera les portes toutes grandes ouvertes pendant quelques jours et quelques nuits ; elle donnera au soleil la permission d'y pénétrer abondamment ; elle lavera les planches étagées, les crochets, le plancher. En un mot, tout sera luisant de propreté le jour où les ouvriers seront prêts à entasser la glace dans le réservoir destiné à cet effet.

La glacière sera tenue en tout temps dans un état de grande propreté. On n'y laissera jamais traîner sur les crochets ou les tablettes des viandes ou poissons devenus vieux, etc., etc.

BLANCHISSAGE ET REPASSAGE : — Récapitulation des leçons théoriques données depuis le mois d'octobre.

Reprise simple sur toile. — Elle se fait comme la reprise simple sur bas, expliquée au mois d'octobre de la 3^{ème} Année. Lorsque la déchirure forme un trou, le rang en allant se fait dans le sens de la chaîne ; le retour se fait perpendiculairement à la chaîne.

Continuation des travaux de couture et de tricot commencés précédemment.

ART CULINAIRE

PRATIQUE :

Biscuits chauds : — Voir recette au mois de mars.

Blanc-manger : — Voir recette au mois de novembre de la 3^{ème} Année.

MAI

SOMMAIRE	Tenue de la maison.	Examen théorique sur ce qui a été enseigné sur cette matière depuis octobre ainsi qu'en 3ième Année.
	Coupe et confection.	Ravaudage des bas.
	Art culinaire.	Examen théorique sur ce qui a été enseigné sur cette matière depuis octobre ainsi qu'en 3ième Année.

— DÉVELOPPEMENT —

RAVAUDAGE DES BAS (sur fils tendus horizontalement).

Défaire du haut en bas la partie endommagée, jusqu'à ce que les contours soient égaux et les mailles bien visibles. Égaliser de même les deux autres côtés. Tendre sur l'envers de l'ouvrage, un fil en ligne horizontale dans chaque rang de mailles que l'on a à remplacer ; conduire le fil une ou deux mailles au-delà du bord.

Lorsqu'on a établi ce fond, faire passer l'aiguille à l'endroit près de la maille la plus proche de la partie intacte à gauche. Puis, se dirigeant vers le bas, prendre le fil horizontal le plus proche, de bas en haut, de telle façon que le fil avec lequel on travaille, soit placé à gauche de l'aiguille et recouvre ainsi tous les fils qu'on a tendus.

Lorsqu'on a pris le dernier fil, passer l'aiguille, de haut en bas, à gauche de la maille la plus proche et la faire revenir à droite de la maille par laquelle on l'a fait entrer.

Pour faire, en remontant, la seconde moitié de la maille, on placera le fil aussi à gauche de l'aiguille. Arrivé au dernier fil, passer l'aiguille dans la maille, par laquelle elle est sortie, et conduire le fil une maille vers la droite, pour commencer le troisième demi-tour.

— SUPPLÉMENT —

Les leçons théoriques d'art culinaire pour la 3ième et 4ième année ont été très détaillées : c'est afin d'éviter des redites plus tard. Les maîtresses du cours moyen pourront se contenter de donner ces leçons dans leurs grandes lignes, laissant les détails pour le cours supérieur. Cependant, elles pourront, si elles le jugent à propos, détailler plus ou moins ces leçons, selon le développement intellectuel des enfants qu'elles dirigent.

me
Re
ge
fai

de

cho

pri
de
tre
lors
app
la s
mai

L
cha
la fi
enfa
com
une
à ch
bon
du t
D
se lè
laiss
des
elle r
Se
réser
être

Ba
3ième
s'app

Av
se bri

Balay

La
dans l
quelc
scie m
établi

On a pu remarquer que certains points du programme d'enseignement ménager pour la 3^{ème} et 4^{ème} Année n'entrent pas dans la Répartition de cette matière que nous avons suivie ; tels sont : balayage et époussetage en général, ouvrage d'entretien de la maison à faire chaque semaine, chaque mois, chaque année, etc.

Nous croyons devoir combler cette lacune, en développant chacun de ces points.

Nous commençons par un petit commentaire de l'axiome : *Chaque chose à sa place et une place pour chaque chose.*

Chaque chose à sa place et une place pour chaque chose : — c'est le principe de l'ordre. — Pour avoir de l'ordre, il importe moins de faire de grands rangements que de ne pas déranger ; il faut surtout remettre les choses en place aussitôt après s'en être servies. Il faut aussi, lorsqu'on va d'une pièce dans l'autre y reporter les objets qui leur appartiennent ; par exemple, ceux de la cuisine qui se trouvent dans la salle à manger et réciproquement ; bref, *ne jamais circuler les mains vides.*

L'ordre trouve aussi son application dans le domaine moral. Si chaque objet doit avoir sa place déterminée, chacun des membres de la famille doit rester à son rang. *Aux parents le commandement, aux enfants l'obéissance.* Chacun aussi doit avoir sa tâche marquée et l'accomplir au moment voulu. Ce respect du temps est encore de l'ordre : une heure doit être attribuée à chaque occupation comme une place à chaque objet : cette organisation s'appelle *l'emploi du temps*. Une bonne maîtresse de maison doit faire varier le moins possible l'emploi du temps qu'elle s'est tracé.

Dans toutes les situations, une femme courageuse et bien portante se lève tôt, range sa chambre et remet en place ce que chacun a pu laisser de côté et d'autre la veille ; elle fait le nettoyage journalier des pièces ou surveille ce travail. Elle fait sa toilette de bonne heure ; elle ne doit jamais sortir sans être coiffée et habillée.

Ses repas doivent toujours être prêts à l'heure. — L'après midi est réservé à la couture, au repassage, aux sorties etc. — La soirée peut être réservée pour la lecture et les travaux d'agrément.

Balayage et époussetage en général. — Les indications données en 3^{ème} année pour le balayage et l'époussetage de la cuisine, peuvent s'appliquer aux différentes pièces de la maison. Nous ajouterons ceci :

Avant de balayer un appartement, on serre ce qui serait exposé à se briser et on couvre ce que la poussière pourrait gâter.

Balayage d'une classe ou d'une salle publique. —

La poussière est remplie de microbes qu'un balayage à sec soulève dans l'air que l'on respire. Or, pour le balayage d'une salle publique quelconque, on conseille l'arrosage ou les feuilles de thé et le bran de scie mouillés ; mais comme ceux-ci tachent les planchers, il serait préférable d'opérer comme suit : On trempe le balai dans un seau d'eau

froide, ou mieux encore, si l'on veut désinfecter, dans une solution antiseptique telle que : sanitas, formaline, acide carbolique : 1 à 2 cuillerées à soupe par gallon d'eau. Ainsi mouillé, le balai doit être bien secoué ou pressé pour en faire sortir l'eau ; puis on balaye en tenant fermement le balai et en le soulevant le moins possible. On doit ramasser souvent les ordures comme il est dit pour le balayage de la cuisine.

Pour les planchers huilés on peut se servir d'une vadrouille à l'huile. Cette vadrouille doit être nettoyée très souvent.

Les balayures devraient être brûlées et les vadrouilles désinfectées après chaque ménage.

OUVRAGE D'ENTRETIEN DE LA MAISON A FAIRE CHAQUE SEMAINE, CHAQUE MOIS, CHAQUE ANNEE :

Chaque semaine. — Frotter ou laver les planchers, secouer les tapis non cloués des divers appartements, nettoyer plus en détail, la batterie de cuisine, les appareils de chauffage et d'éclairage, les meubles, les vitres et les dépendances de la maison.

Chaque mois : — Outre le nettoyage hebdomadaire, nettoyage et brossage, à l'eau ammoniacale, des tapis cloués.

Chaque année : — En automne et au printemps, nettoyage complet de l'habitation, des caves au grenier ; profitez de ce moment pour faire ramoner les cheminées, badigeonner ou laver les plafonds et les murs, tapisser, s'il y a lieu, les murs détériorés ; repeindre ou revernir les meubles et les boiseries, descendre les tableaux pour les nettoyer à fond par derrière, laver les rideaux, rabattre un matelas de chaque lit, etc.

NÉCESSITÉ DE L'ORDRE, DE LA PROPRETÉ DANS LA CUISINE AU DOUBLE POINT DE VUE HYGIÉNIQUE ET ÉCONOMIQUE.

Tout dans la maison, tout dans l'évolution de la famille dépend de l'ordre, dont le complément nécessaire est la propreté. Cette propreté rigoureuse est indispensable dans la cuisine, non seulement, comme ordre, mais encore, au point de vue de l'hygiène. — L'absence de soin dans cette pièce, offre de graves dangers. La malpropreté de la cuisine ou de ses ustensiles peut compromettre, outre la saveur des mets, la santé de toute la famille.

L'ordre et la propreté : Ces deux traits caractéristiques d'une cuisine bien tenue sont les conditions nécessaires de l'économie qui consiste à utiliser, sans rien gaspiller, toutes les ressources du ménage, à éviter ou à prévenir la plupart des causes de destruction ou de détérioration.

Pour "manière d'utiliser les restes" voir au mois de mars de la 5ième Année. — Les grandes lignes de la leçon seulement.

n
l-
n
t
v-
a
i-
s

s
-
s

t

t

v