



1) Québec  
2) M.A. & C.

Beaulieu P. 98

Dr AURELE NADEAU

# RÉSUMÉ

DU

3<sup>e</sup> Publications

BULLETIN No 24

## “ LA GRANDE ERREUR du PAIN BLANC ”



PUBLIE PAR ORDRE DE  
L'HONORABLE JOS.-ED. CARON

MINISTRE DE L'AGRICULTURE

QUEBEC

1917

## Conditions qui font le pain sans arôme

---

— Employer de la farine de meules dont les grus et le petit son ont été écartés ou encore des mélanges de farine à 85 et de farine blanche du commerce.

— Addition de patates.

— Addition de saindoux, sucre, extrait de malt, beurre, etc.

— Pas assez de sel.

— Trop de levure.

Ne pas oublier que le bouillon de son au lieu d'eau simple pour "détremper" la farine, rend le pain remarquablement plus aromatique et plus succulent.

## Conditions qui font surir le pain

Fermentation pas assez rapide, c'est-à-dire pâte qui a langui et a été "enmoulée" trop vieille.

— Trop peu de levure.

— Trop peu de sel : fermentation déviée à l'anormal.

— Trop de sel (sel et froid ralentissent).

— Cuisson trop brusque d'abord (dans le but de soigner la croûte dorée) et pas suffisamment prolongée ensuite.



Tous droits réservés



Dr AURELE NADEAU

# RÉSUMÉ

DU

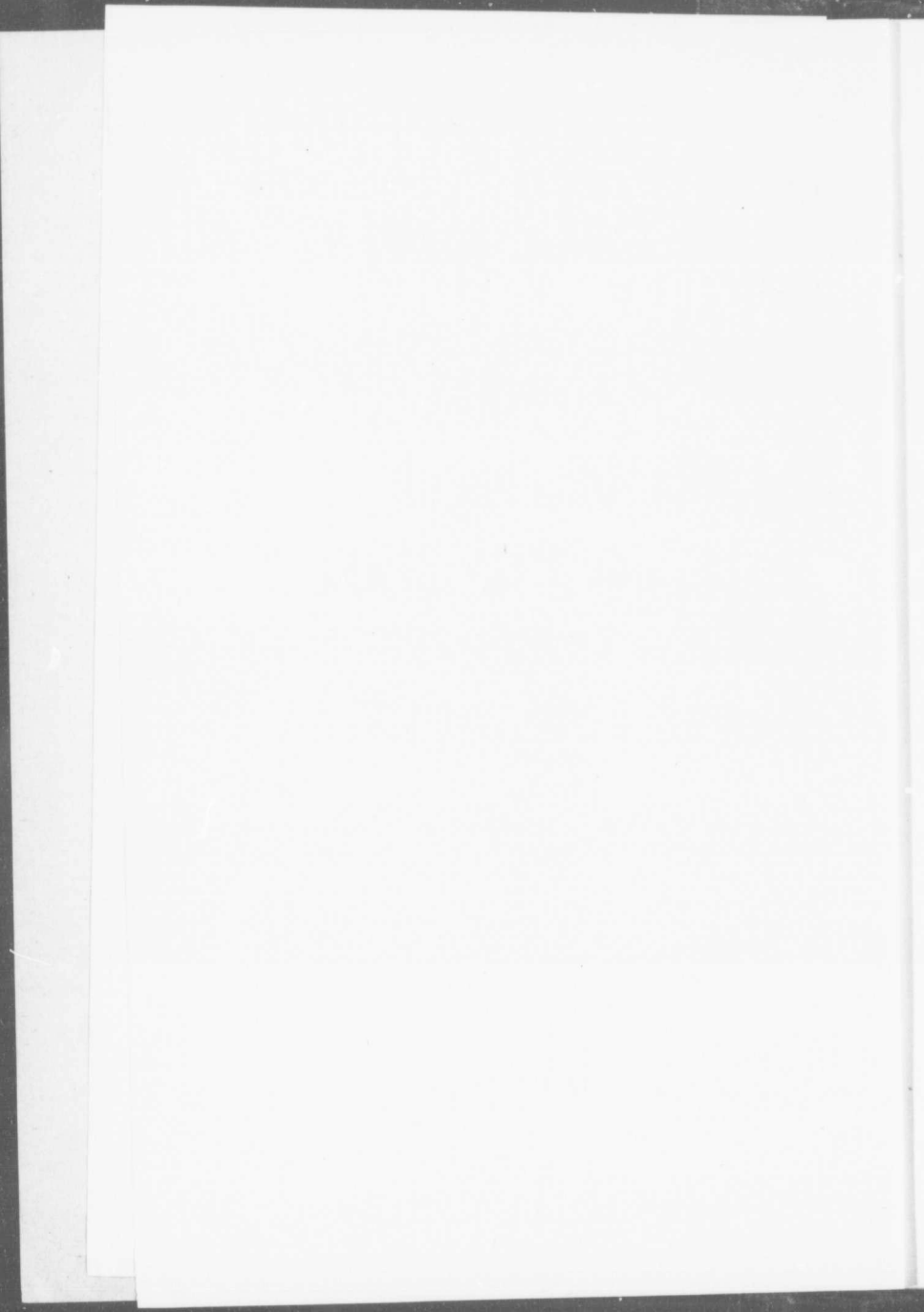
BULLETIN No 24

## “ LA GRANDE ERREUR du PAIN BLANC ”



PUBLIÉ PAR ORDRE DE  
L'HONORABLE JOS.-ED. CARON  
MINISTRE DE L'AGRICULTURE  
QUEBEC

1917



## “ EXCUSEZ-LA ! ”

---

*C'est par ces mots que nos ancêtres demandaient l'indulgence de la "compagnie" lorsqu'ils doutaient du mérite de la chanson.*

*Je ne saurais mieux dire quand il s'agit de présenter au public le résumé d'un livre qui était lui-même un abrégé.*

*Je profite de l'occasion pour remercier chaleureusement les milliers de lecteurs de partout qui, non-seulement ont fait un accueil sympathique à "La grande erreur du pain blanc", mais encore, sont devenus de fervents propagateurs de ses enseignements.*

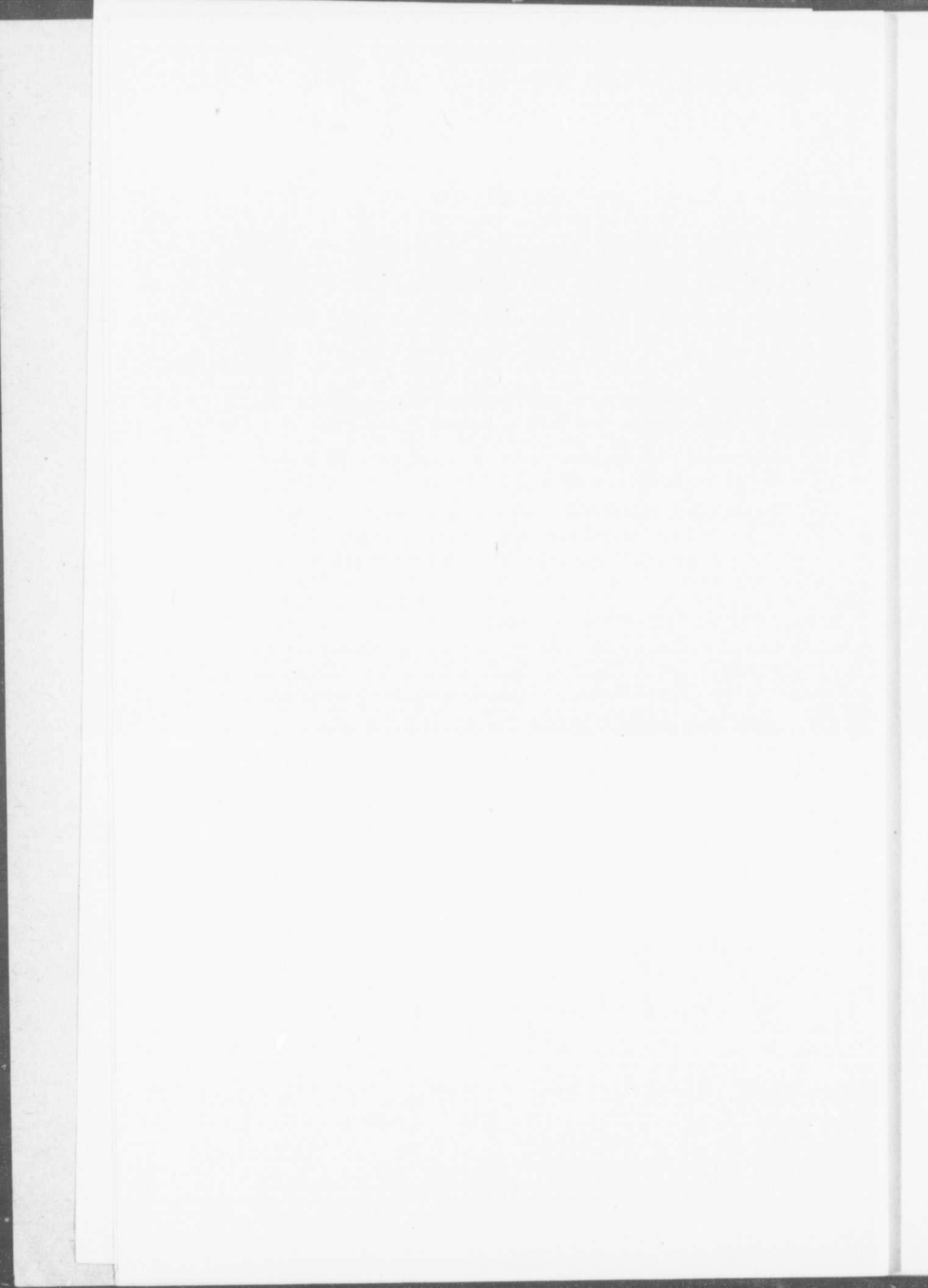
*Je salue ces collaborateurs !*

*Tous ceux qui ont à coeur l'avenir de notre peuple que l'ignorance et les préjugés mènent à la ruine, devraient, comme eux, se faire un devoir de propager les notions d'hygiène bien entendue, les principes de la vie simple et saine.*

*Je dois aussi beaucoup de gratitude à M. le professeur Rousseau, auteur de la superbe préface de mon livre, qui a bien voulu prêter à l'oeuvre sacrée du bon pain l'appoint et le prestige d'un beau nom.*

L'AUTEUR.





## “ La grande erreur du pain blanc ”

---

### Vue à vol d'oiseau

---

Par suite de notre imprévoyance et de notre incurie le bon pain n'était réellement pas un problème chez nous jusqu'ici. Trop de “futilités importantes”, trop de questions stériles nous passionnaient, et celle-ci passa toujours à quarante coudées au-dessus de nos crânes.

Mais les nécessités de l'heure présente, la famine entrevue, l'énorme coût de la vie, etc., viennent de nous réveiller, et à lire les journaux comme à suivre les conversations, il semble, à l'heure actuelle, qu'il n'y ait plus, à part la guerre, “que” la question du pain.

Nous sommes forcés de revenir de nos errements d'enfants prodigues et de considérer la folie qui nous a fait gâcher le plus universel et le premier de nos aliments en lui enlevant 25 à 30 p. c. de ses éléments nutritifs les plus précieux.

Quand le spéculateur parasite d'aujourd'hui, qui ne cultive que les prix, aura fait monter la viande, les oeufs et le lait à des taux inabordables, le cultivateur qui aura sa provision de blé vivra dans l'allégresse, s'il en fait du pain naturel. Celui-là surtout qui saura manger, c'est-à-dire insaliver et mastiquer pour tirer tout le parti possible de ses farineux, finira par comprendre que le pain est la base de toute nourriture et qu'on peut se passer des 4-5 de la viande dont l'excès nous empoisonne. Espérons qu'on en tirera une leçon pour l'avenir.

Il y a longtemps que la question du vrai pain s'agite en Europe chez les savants, les agriculteurs, les économistes, dans les Parlements, dans les Académies de médecine; et partout, l'on déplorait le gaspillage du blé quand on en fait du pain blanc.

Depuis la guerre, on est passé des belles idées à la pratique. Le pain bis du citadin français et le pain de ferme

du paysan sont redevenus le pain de chaque jour. Et toutes les armées des Alliés ont adopté l'ancien pain de munition, le pain à 85 p. c. On n'est plus assez riches pour être dissipateurs du plus clair de son bien, et le surmenage de la vie militaire exige le pain des forts.

Heureuse guerre malgré tout, si elle ramène les peuples de leurs égarements hygiéniques, et si la démonstration actuelle des bienfaits de la simplicité et de la frugalité, des compensations de la sainte pauvreté, nous reste comme conquête définitive !!

Autrefois, en Europe, toutes les tentatives de retour au pain naturel ont été frustrées par la conspiration des grands meuniers et des grosses corporations boulangères qui trouvent dans le pain blanc une inépuisable mine pour exploiter le consommateur.

Depuis la guerre on est forcé de réduire ses caprices au pain naturel démodé, mais ce qui est heureux, c'est qu'on y prend goût.

Dans notre province, on y est allé par conviction depuis quelques mois et non par nécessité, et on entend dire partout que même les palais délicats se familiarisent singulièrement vite avec le pain à 85.

### CE QUE C'EST QUE LE VRAI PAIN

Le vrai pain ou pain naturel est celui qui provient de tout le blé moins le gros son. Meuniers et cultivateurs comprendront peut-être mieux si on leur dit que c'est la fleur ou farine proprement dite, plus le gru blanc, plus le gru rouge, plus le petit son. Ces trois derniers produits allaient autrefois aux "animaux à l'engrais" parce qu'on en ignorait la valeur précieuse et parce qu'on ne savait pas, ou plutôt qu'on avait oublié les bons procédés de nos grand-mères pour réussir à cuire le pain riche.

Qu'il soit donc bien compris que ceux qui reviennent du moulin avec la fleur dans un sac et les grus dans l'autre, "la farine pour le monde" d'un côté et "la farine à cochons" de l'autre, sont bel et bien à côté de leur "coche".

Retenons aussi que le grand malheur chez nous, même depuis la campagne actuelle du bon pain, c'est que les meuniers restent avec la fatale manie de trop bluter. Nous verrons cela en détail à l'avant-dernier chapitre de ce résumé.

Le pain naturel n'est ni le pain de son, ni le pain noir d'autrefois, ni le pain complet qui contient 100 p. c. du blé (toute la mouture), mais du pain fait avec de la farine de blé dont "le gros son seul" a été écarté.

La composition chimique du blé est la suivante :

Matières farineuses ou amidonnées (la fleur) . . . . .	60
Matières albuminoïdes (gluten et alias) . . . . .	16
Matières grasses . . . . .	2
Sels minéraux . . . . .	2
Cellulose . . . . .	2
Eau . . . . .	18

Le gros son entraîne avec lui un peu de toutes ces substances puisqu'il représente 15 p. c. Le reste, 85 p. c., est ce qu'on est convenu d'appeler la farine naturelle.

La farine blanche du commerce est blutée à 62 et la farine ultra-blanche ou fleur forte destinée aux pains de fantaisie et aux pâtisseries, contient souvent moins de 50 pour cent.

Or, il est clair comme eau de roche que l'amidon entrant pour 60 p. c. dans le blé, le pain blanc n'est qu'un vulgaire gâteau d'amidon ou encore d'empois et qu'il ne prend du reste du blé (et ce sont les choses les plus précieuses) que tout au plus 2 p. c.

Mais l'amidon est blanc et cette blancheur amuse beaucoup les grands enfants qui y voient le symbole de la richesse nutritive et du progrès. Beau manteau qui ne recouvre que de la stérilité !

En faisant du pain de fantaisie, on ne prend pas même tout ce qu'il y a de beau, et on peut supposer que des matières grasses, des sels minéraux et du gluten, il reste à peine des traces.

### COMMENT SOMMES-NOUS ARRIVÉS A CET EGAREMENT ?

C'est ce que les bonnes gens se demandent. Peu soupçonneux parce que généralement de bonne foi, le bon peuple ignore qu'avec le pain blanc, des fortunes colossales se sont édifiées et s'édifient à tous les jours à ses dépens, au détriment de sa santé, de sa vigueur au travail, et de l'heureuse croissance de ses enfants.

Voyons un peu ce qui pousse le gros meunier à cultiver en serre chaude le préjugé du beau pain blanc.

La farine riche se conservant mal, il ne pouvait pas l'accumuler en de vastes entrepôts pour produire la rareté et hausser les prix à sa guise. Il était également incapable de l'exporter en pays lointain pour étendre son commerce et multiplier ses profits. Alors il a mis de côté la bonne vieille mouture française qui donnait forcément de la farine chargée de gluten, d'huiles phosphorées, choses fragiles comme toutes les bonnes choses de ce monde et qui se gâtent vite.

Il a adopté la mouture à rouleaux qui, par une série d'opérations meurtrières pour la vitalité du grain, fait un tel sabotage du blé, qu'on en décolle, on en sépare absolument la fleur ou amidon de tout ce qui peut fermenter et faire gâter la farine. Il ne reste plus que la fleur, non seulement privée du gluten qui a mérité le surnom de "chair végétale vivante", non seulement privée d'huiles phosphorées, mais encore de ferments solubles. Ceux-ci seraient spécialement précieux: c'est un des grands triomphes du pain naturel et ce qui le fait digérer si bien. Mais ça fait aussi gâter la farine et Monsieur le Meunier l'écarte.

De la fleur, c'est-à-dire de l'amidon sans ferments, ça se conserve. Là où il n'y a rien, la fermentation, comme le Roi, perd ses droits.

Mais quand on est réduit à se nourrir d'un pain qui n'a que cela, il ne faut pas être surpris si, de plus en plus, "le monde ne vaut plus rien". C'est depuis que la base de notre nourriture est faite de ce maigre résidu de blé sans ferments digestifs, que les santés périliclitent avec progression réellement alarmante.

Mais à mesure que nous perdons la vigueur de nos pères, la fortune des meuniers va croissant. Il y en a de scandaleuses.

Voici comment elle les gonfle :

D'abord vous n'ignorez pas qu'il nous vend 60 p. c. du blé au même prix que le blé entier.

Et vous savez aussi que les grus se vendent jusqu'à \$3,75 par cent livres, sans parler du gros son.

Ceci, c'est pour le meunier à gros grains. Mais le meunier moderne fait des affaires autrement plus belles, plus "sérieuses" suivant le mot cynique à la mode.

Le Bulletin No 24 nous indiquera toute la gamme des dérivés du blé, des sous-produits qu'on met en boîtes de

luxe et qu'on vend au prix de l'or. On n'a pas l'idée de la mine inépuisable, de ce qu'on en tire de "breakfast foods", de gruaux de tout genre pour le déjeuner des gens à la mode, de farines pour les vieillards, les convalescents, les bébés. Suivant les annonces alléchantes qui accompagnent tout cela, il y a là toute une série de trésors de santé, de vigueur et de régénération de tous les délabrements.

Je veux le croire, mais ce que je veux aussi c'est qu'on garde au pain du pauvre et du travailleur ces éléments de force qu'on épargne.

Si c'est si bon après avoir subi le sabotage industriel des usines, ça doit être encore meilleur dans la farine non dégradée par la mouture compliquée, et panifiée simplement.

A part le meunier, il y a un autre adversaire du pain naturel, c'est le boulanger. Celui-ci est marchand de farine souvent, et il aime la variété qui se conserve longtemps au hangar: c'est commode quand viennent les hausses de prix.

Ensuite le boulanger arriéré n'aime pas à être dérangé dans les ornières de sa routine. Il ne veut pas changer ses méthodes et par suite, il ne réussit pas à faire lever la farine riche au gré des ignorants qui veulent du pain renflé, et qui jugent de la digestibilité par les "gros trous" du pain à cavernes.

Autant les meilleurs boulangers de la ville et de la campagne se sont empressés de faire du pain naturel et de le réussir, autant les boulangers routiniers se sont arc-boutés contre le mouvement. On a vu des meuniers et des boulangers partir de Gaspé, de Chicoutimi, de Fraserville, pour aller s'inspirer chez les initiateurs du mouvement, mais ils sont clair-semés.

Non-seulement la plupart des meuniers et boulangers n'aident pas au Ministère de l'Agriculture dans son oeuvre de diffusion du pain naturel, mais ils sont à l'affût de tous les préjugés: "C'est de la farine et non de la "bale" qu'il faut pour du pain. Avec de la farine à 85 le pain ne lève pas et il est indigeste." Voilà ce qu'ils clament à tous les échos. On verra au dernier chapitre ce que valent ces prétentions.

Nous avons vu que les grandes meuneries ne perdent rien, financièrement parlant, en enlevant le gluten, les sels minéraux et les corps gras parce qu'elles les vendent sous d'autres formes.

Il y a une autre raison. On a fait l'éducation, la mentalité du public dans le sens du pain blanc, le seul acceptable pour les palais modernes : il faut bien alors livrer à ce client l'objet de ses convoitises dans toute sa splendeur. Or il se trouve que le gluten, les huiles phosphorées, la cellulose, les ferments (par une action colorante, en cours de panification) jaunissent le pain de façon tout à fait malencontreuse...

— Mais c'est criminel, direz-vous, pour flatter l'oeil de nous priver du gluten, albuminoïde aussi riche que le blanc d'oeuf, des huiles analogues à celles qui font la valeur du chocolat et des fruits oléagineux, sans parler d'autres précieuses choses comme les sels minéraux vitalisés qu'on trouve dans cet état précieux seulement dans les céréales, les fruits et les légumes, sans parler de la cellulose qui a aussi son prix ?

— C'est vrai, mais il peut arriver que l'intérêt du propriétaire de moulins à cylindres prime chez lui l'amour de l'humanité qui peine, qui lutte et qui est affamée.

Ce n'est pas des meuneries à cylindres qu'il faut attendre l'apaisement de nos estomacs. Protégeons-nous donc nous-mêmes, en nous instruisant d'abord, car le savoir est un grand facteur de délivrance en bien des domaines.

Ensuite, achetons du blé et ne le gaspillons pas en le faisant massacrer dans les moulins à rouleaux et en le blutant de façon excessive pour satisfaire la niaise farce du pain blanc.

Le Bulletin No 24 dira à ceux qui veulent des détails, la valeur réelle de ce pain blanc, et cela à la faveur des analyses de la science et de l'observation de tous les économistes et philanthropes qui ont traité depuis cinquante ans cette importante question. Il nous dira (page 5 et suivantes) toutes les misères et maladies occasionnées par le manque de pain substantiel, et de quelle manière le pain blanc nous porte aux abus du sucre, des viandes, de l'alcool, avec les conséquences énormes qui en découlent.

Nous nous sauverons des désastres de l'abus des viandes le jour où nous aurons du vrai pain et où nous connaîtrons toute la valeur alimentaire des légumes et des fruits.

Mais arrivons vite à la question des

## MOUTURES

Le pain blanc date du jour où les moulins à rouleaux vinrent supplanter la bonne vieille mouture française des meules.

Autant la meule était un procédé simple qui ne faisait qu'“écaler” le blé, en respectant sa constitution physique, en gardant à ses constituants leurs proportions et en conservant ses principes vitalisés qui en font un aliment vivant, autant la mouture hongroise par la multiplicité et la complexité de ses opérations, réalise un sabotage, un massacre du blé qui en fait un aliment inerte.

On verra, dans le Bulletin 24, comment la mouture à rouleaux désagrège les éléments nutritifs du blé, quelle dissociation lamentable de ses glutens elle opère, et comment l'aliment vivant si digestible et si profitable, devient quelque chose qui n'est plus du blé ou encore “du blé mort” suivant le mot juste du paysan français.

C'est la mouture à cylindres qui est la cause de tout le mal.

C'est elle qui opère la déchéance de cette céréale qui occupe les premiers degrés de l'échelle des aliments et la réduit à n'être que de l'amidon vulgaire comme celui des patates et des topinambours, parce qu'elle le prive des ferments, ses facteurs de vitalisation.

C'est elle qui permet toutes ces gammes de farines à noms et degrés variés qui ont surtout pour but d'exploiter le consommateur.

C'est elle qui permet la séparation facile des sous-produits si rémunérateurs quand on les vend en boîtes de fantaisie sous des noms ronflants.

C'est elle qui facilite le blutage excessif.

C'est elle qui permet les mélanges et les falsifications véreuses.

C'est elle et le préjugé du pain blanc qu'elle suscite, qui permettent de vendre 62 p. c. du blé le prix de l'entier, et de réaliser des profits scandaleux avec le reste.

Alors, pas besoin de s'étonner si tout le monde ne pense pas comme les médecins sur cette question.

Pour compléter cet aperçu rapide sur la grande question du pain, sans dépasser les limites qui nous sont assignées dans ce petit travail, nous reproduirons ici le petit tableau comparatif du Bulletin 24 qui nous fera saisir d'un coup d'oeil les mérites et démérites des deux sortes de pains.



## PAIN BLANC

(62 p. c.)

Sa couleur est un tire-oeil, mais l'estomac n'a pas d'oeil pour apprécier les tours de force du blutoir moderne; il n'apprécie que ce qui le sustente, et tout ce qui est beau n'est pas nécessairement bon. En l'espèce, c'est le contraire qui est vrai.

Le pain blanc ne dégage aucun bouquet, aucun arôme.

Le pain blanc est fade, insipide, et c'est surtout vrai pour le pain de boulanger si inférieur, sous ce rapport, au pain de ménage. On le tolère quand on ne connaît pas mieux, comme véhicule et à force de le graisser de choses sapides ou de l'arroser de thé sucré.

## PAIN BRUN

(85 p. c.)

Sa couleur est brune ou grise parce que toutes les précieuses choses du blé, à part l'amidon, comportent des colorants.

Le chocolat est hautement coloré, et on n'y voit pas de mal !

Le pain brun a un parfum très prenant, évocateur du terroir; et, depuis la triple expérience de Brillat-Savarin, on sait combien l'odorat participe à la sapidité, contribue à la parfaite gustation. Et celle-ci est un des sentiers agréables qui mènent à la digestibilité. "Les excitants gustatifs" (Gautier) devraient être appréciés à une époque où le "digéragé" taquine si fort les esprits.

Le pain naturel est savoureux. Les Français lui prêtent un goût de noisette fraîche. C'est plutôt un "composite" de toutes les saveurs d'amandes réunies. Si on n'a pas un palais d'acier, on pourra en extraire toutes les saveurs en le mastiquant longuement, surtout si on ne boit pas en mangeant.

## PAIN BLANC

(62 p. c.)

Il est généralement bien levé, de panification facile, grâce au vitriol qui corse l'élasticité du peu de gluten qu'on laisse à la farine du commerce.

Le pain blanc sèche vite, et c'est pour cela que le boulanger pousse à la consommation du pain frais.

Le pain blanc fait boule de mastic dès la bouche. Il doit avoir les mêmes tendances au cours de la traversée gastro-intestinale. Cette imperméabilité est une cause de dyspepsie fatulente et nuit à l'absorption (Voir épreuve de Maïstrion).

Par la mouture à rouleaux et le blutage excessif en vue du pain blanc, la farine a perdu :

Le tiers, souvent la moitié du gluten du blé,

La plus forte partie des sels minéraux,

Presque toute la matière grasse,

Tous les ferments digestifs,

Toute la cellulose.

C'est le gâteau d'empois tel que déformé par le progrès à l'envers.

## PAIN BRUN

(85 p. c.)

Le pain de meules à blutage judicieux a les mêmes avantages, si on connaît la technique qui doit présider à sa cuisson (Voir le dernier chapitre de ce résumé.)

Le pain brun se conserve frais remarquablement plus longtemps.

Le pain brun, même s'il est frais, se mastique sans devenir gluant. Il reste grumeleux, ce qui lui permet d'être attaqué de part en part par les sucs digestifs.

Par la mouture des meules et le blutage judicieux, qui s'occupe de faire non pas du beau pain, mais du bon, la farine a tout conservé des principes de nutrition et de vie énoncés ci-contre, excepté ce qui est entraîné mécaniquement dans le son.

C'est le vrai pain renfermant tous les trésors accumulés par le Créateur dans la plus riche des céréales.

## Où et comment se procurer farine et pain naturels

—:0:—

Depuis la publication du Bulletin 24, le Ministère de l'Agriculture et l'auteur ont été assaillis de milliers de lettres de gens désirant savoir comment se procurer du pain naturel. Plusieurs d'entre eux avaient des moulins à meules à leurs portes. Le présent chapitre, destiné à empêcher de buter sur la moindre difficulté, leur aidera à recevoir le pain tout cuit dans le bec, comme ils en ont l'habitude depuis que l'Etat-Providence multiplie les gâteries à l'adresse du peuple-roi.

Nous publions ci-après la liste de toutes les meuneries à meules de notre province.

En la consultant, on verra qu'il y en a, dès aujourd'hui, dans toutes les régions, bien que certains points du pays soient plus largement pourvus.

Après la guerre, les meuneries à meules vont se multiplier. A mesure qu'on se familiarisera avec l'idée qu'on peut avoir des moulins à meules sans cours d'eau, on en aura un peu partout, et si la production locale du blé est suffisante, en évitant de grands frais de transport, on pourra parer aux inconvénients de la mouture peut-être plus dispendieuse quand la meule est actionnée par l'électricité ou la gazoline.

Aussi longtemps que le blé sera d'un prix élevé, ça paiera tout le monde d'en semer, même ceux dont le sol relativement pauvre n'offre qu'un rendement moyen. Pour les cultivateurs des riches vallées de Beauce, des Cantons de l'Est, de Maskinongé, de Richelieu, ce sera toujours rémunérateur. Dans le Nord même, on a des résultats surprenants : le plus beau blé qu'il m'ait été donné de voir provenait du Lac St-Jean.

Acheter du blé au lieu de farine n'exige pas beaucoup d'esprit d'initiative.

Les cultivateurs qui ne produisent pas de blé comme ceux qui n'en récoltent pas assez n'auront qu'à s'adresser à leurs marchands locaux et ceux-ci leur vendront du blé tout aussi bien que de la farine. S'ils s'y refusent, on pourra recourir aux grands marchands de grains des villes. Si

on achète du blé de l'Ouest on achètera de préférence le blé dur. Les boulangers, avant longtemps, se chargeront de fournir blé et farine.

Donc, après avoir réalisé le tour de force qui consiste à se procurer du blé, on le portera à la meunerie à meules voisine. Celle-ci n'aura pas besoin d'être colossale ; les installations les plus simples et les plus modestes suffisent, et le mot moderne ne trouve pas ici son application. Une meunerie bien éclairée, propre, sans trop de toiles d'araignées ; un meunier soigneux, attentif, honnête, et pas trop toqué sur la belle farine, c'est tout ce qu'il faut, et c'est toute une acquisition pour une paroisse.

Pour ceux qui tiennent à marcher les yeux ouverts, il sera toujours prudent de surveiller jalousement sa mouture. Les falsifications et mélanges de farines sont si faciles et si profitables qu'on ne doit se fier qu'à soi. "Se fier à tout le monde et se défier de tout le monde", disait la sagesse de nos ancêtres. Si cette maxime avait sa raison d'être à l'époque patriarcale où l'on prêtait sans billet, combien plus aujourd'hui !

Aussi, pour savoir si le meunier est dans la bonne voie, s'il persiste dans les droits chemins, il importe de voir ; et si l'on se procure de la farine ailleurs de temps à autre, on pourra voir et comparer.

En automne, on peut faire moudre pour plusieurs mois à l'avance, sans inconvénients. En été, la vraie farine, la farine riche "chauffe", ses huiles rancissent, son gluten fermente, et il sera bien préférable de faire moudre plus souvent.

En tout temps, on devra conserver la farine naturelle dans un farinier étanche, en un endroit sec, sombre et frais.

Il est entendu, avant et par-dessus tout, qu'il faut faire moudre dans les meuneries à meules et non dans les moulins à rouleaux. C'est là "le commencement et la fin" en matière de pain naturel. Tous les livres des hygiénistes qui traitent la question ne sont que de longs et vigoureux plaidoyers contre le cylindre ou rouleau. On trouvera force détails à ce sujet dans le livre "La grande erreur du pain blanc".

Il y a dans notre province des maisons de commerce qui vendent des installations de moulins à meules et tous les accessoires. Elles n'auront qu'à se rapporter au Mi-

nistère de l'Agriculture qui se fera un devoir de les indiquer aux clients.

Ceux qui ont installé récemment des cylindres ou rouleaux s'excusent en prétendant que nos pouvoirs d'eau diminuent avec l'augmentation excessive et irraisonnée des déboisements et qu'on ne saurait actionner des meules à aussi bon marché que le rouleau, avec les moteurs électriques ou la gazoline. C'est loin d'être prouvé, et en supposant que ça pourrait l'être, la différence dans le prix de mouture ne saurait être suffisante pour justifier le gaspillage et la dégradation du blé opérée par les cylindres.

Avant toute chose, le meunier devra apprendre qu'il manque son coup — au point de vue de l'aliment substantiel — s'il aspire à faire de la BELLE farine. Ce n'est pas l'oeil qu'il faut flatter, mais l'estomac qu'il faut nourrir. Or la bonne farine est d'un gris terne qui tranche nettement sur la blancheur des farines belles mais pauvres du commerce.

De la farine à 85 p. c. telle que préconisée par les médecins hygiénistes, ne peut pas être blanche, parce que ce n'est pas de la fleur mais de la farine. C'est clair et le meunier devra constamment se mettre en garde contre la "tentation de trop bluter".

La farine naturelle, c'est de la farine de meules contenant les quatre choses indispensables qui suivent :

- I. — La farine proprement dite ou fleur,
- II. — Le gru blanc,
- III.—Le gru rouge,
- IV.—Le petit son.

Même dans certains moulins à meules, depuis l'abandon du "petit blutoir d'en premier", on n'utilise que la fleur pour le pain, et toutes les richesses des gruaux servent "à la farine à cochons", suivant une expression triviale qui a cours. C'est faire à ceux-ci trop d'honneur que de les gorger de choses si précieuses, qu'on ne trouve que dans le blé, et de s'en priver stupidement. On le fait parce qu'on a entendu dire qu'autrement le pain ne lève pas. C'est une grossière erreur démentie par l'expérience de chaque jour et que le chapitre suivant achèvera de dissiper, je l'espère.

Le meunier doit donc distraire le "seul gros son", et encore, il y en a qui ont le bon esprit de le repasser une seconde fois au blutoir, et cela, avec de grands avantages.

Il ne faut pas oublier qu'en bien des pays, en Europe, on fait le pain non pas seulement avec la fleur et les gruaux, mais, en plus, avec le gros son. C'est là le vrai pain "complet" si en honneur dans le Nord de la France, en Belgique et en Angleterre. Les meuniers alors font une seconde mouture du gros son, une mouture basse, comme on dit là-bas, "en serrant les moulanges", comme on dit chez nous.

On perd énormément en mettant de côté le gros son (voir page 20 de mon livre). Au moins **limitons-nous à cela**, et tirons tout le parti possible du reste.

Donc, ne pas oublier qu'il faut à la farine naturelle : la fleur, les grus et le petit son. On ne saurait trop le répéter, surtout en présence des pains à mi-chemin, des parodies de pain qu'on met au jour de toutes parts sous le nom de pain naturel. Et j'insisterai ici sur un point qui paraîtra un détail aux non initiés mais qui est d'importance primordiale si on veut donner au pain de blé non seulement toute sa valeur nutritive, mais encore ses incomparables qualités d'arome, de saveur qui délectent nos palais et décuplent sa digestibilité. C'est de faire entrer tout le petit son dans la farine. Le petit son indique qu'on a pris intégralement tous les feuilletts du précieux épisperme (2<sup>e</sup> enveloppe) du blé, et celui-ci est chargé de richesses de nutrition et surtout de vitalisation. C'est là que sont tous les principes qui donnent au pain d'habitant son incomparable bouquet et ces arrière-goûts de froment qui "inondent la bouche de délices" (Brillat-Savarin).

On n'a pas d'idée de la différence qu'il peut y avoir au point de vue valeur et saveur, entre la farine à 80 et la farine à 85. Et plus on s'élève dans le taux du rendement, c'est-à-dire "moins on blute", plus la richesse nutritive et aromatique s'accroît en proportions étonnantes.

Nous connaissons un meunier qui, avec du blé bien trié (1), a déjà obtenu 110 livres pour 2 minots, et de la farine qui a fait un pain superbe entre les mains d'un boulanger qui connaît son affaire. Ceci est du blutage à au-delà de 91 p. c., presque du pain comme celui qui a fait la fortune

---

(1) Le pain serait meilleur, moins âcre, jamais amer, si on faisait un triage plus soigneux du grain de semence au printemps et si, à l'automne, le battage, le vannage et le criblage étaient faits avec tout le soin minutieux que mérite la noble céréale-blé.

Les meuniers "conscientieux et qui ont de l'allure" se plaignent à bon droit de l'insouciance de nos cultivateurs en cette matière qui est loin d'être une question de détail.

et la célébrité de Favrichon en France. Avis à ceux qui ont à coeur d'augmenter le rendement !

Ce monsieur a trouvé le moyen de faire passer le précieux petit son à travers le secteur du blutoir où passe le gru rouge.

Dans ce secteur (ou porte, comme disent certains meuniers) il a enlevé le tamis en soie ordinaire numéro quatre sur une longueur de 18 pouces, pour le remplacer par un morceau de tamis ou toile à bluter dont se servait son ancêtre, fondateur du moulin. Grâce à l'empressement et à la compétence d'un ancien marchand de meules et accessoires, nous avons découvert que cette toile antique correspond au **No 0** de la filière des meuniers. Elle est d'une maille beaucoup plus lâche que le **No 4** employé aujourd'hui pour le secteur à gru rouge du blutoir.

Le gérant de cette maison de commerce se souvient que c'était le numéro adopté partout pour le troisième secteur du blutoir à l'époque où l'on ne sacrifiait pas le bon au beau.

**Avis donc aux meuniers qui voudront faire de la farine riche et aromatique. Ils n'auront qu'à revêtir le secteur ou la porte à gru rouge, en tout ou en partie, d'une soie ou toile à bluter No 0 au lieu du No 4 employé partout depuis qu'on a la manie de la belle farine et du blutage à outrance.**

Enfin, on voudra bien ne pas oublier que la farine naturelle s'emploie non-seulement pour le pain quotidien mais encore pour la bouillie, les biscuits de toutes sortes faits à domicile, les ragoûts, les sauces blanches. Il n'y a pas de garde-manger complet sans le farinier qui renferme la précieuse farine.

---

## REMARQUES

---

Il ne faut pas faire d'exagérations en prétendant que la farine blanche du commerce ne vaut rien du tout. Comme formule chimique et surtout comme aliment vitalisé, elle est inférieure à la farine de meules blutée à 85. Voilà tout, et c'est déjà beaucoup.

Nous concéderons même que si la farine de rouleaux était blutée à 85 — si on le peut ! ? — malgré le vice initial de sa mouture dégradante, elle serait préférable à celle des meuniers à meules qui écartent les grus.

La farine Graham, malgré ses défauts, est bien supérieure à toutes les autres farines de rouleaux, et fait un pain beaucoup plus savoureux et soutenant. Nous la conseillons aux boulangers qui ne peuvent se procurer la farine naturelle. Elle n'est pas conseillée aux estomacs acides.





# PANIFICATION

---

Il y a des boulangers et des ménagères qui font "toujours" du bon pain: ce sont des personnes intelligentes et qui savent leur métier.

Il y a des boulangers et des ménagères qui font "souvent" du bon pain: ce sont des gens qui ont du flair mais qui manquent de technique.

Il y a des boulangers et des ménagères qui gâtent plus ou moins leur pain à peu près tout le temps: ce sont des gens qui ne devinent jamais rien et qui ont eu peu d'occasions d'apprendre.

Pour faire du bon pain naturel ou pain à 85 il faut cinq choses, ni plus ni moins:

I.—D'abord et avant tout, SAVOIR CE QU'ON FAIT;

Ensuite,

II. — De la farine,

III.—Du sel,

IV.—De l'eau,

V. — De la levure.

Un point et c'est tout !

Pas besoin de patates, car le pain naturel se conserve frais sans cela; c'est même là un de ses grands triomphes. Du pain de Maskinongé mis au froid, en hiver, se conserve excellent 2 à 3 semaines. Ce fut mon expérience et celle de quelques membres du clergé qui ont obtenu le même succès avec le même pain, pendant l'hiver dernier. J'en ai même envoyé à un prisonnier à Berlin qui l'a reçu en "assez bonne condition" 19 jours après, chose qui paraîtra invraisemblable aux non-initiés. Cette remarquable propriété n'est pas un maigre appoint pour les familles nombreuses: avec un four assez grand on pourrait cuire deux fois par mois seulement. Plus de ces pénibles corvées à recommencer tous les 2 ou 3 jours !

Pour faire du bon pain brun, pas besoin non plus de sucre, ni saindoux, ni beurre, ni extrait de malt : il est suffisamment riche sans ces adjonctions qui ne font qu'enlever au pain son arôme. Il faut séparer la cause des boulangers authentiques de celle des impies qui ont toujours cette malheureuse tendance à évoluer vers la pâtisserie. Le pâtissier est au boulanger ce que le charcutier est au boucher : un décadent et un gâcheur !

Humez une tranche de bon pain d'habitant et comparez son parfum du terroir, son odeur de noisette fraîche avec ces relents de vieux restaurant grec qui se dégagent du pain trop savant des boulangers-pâtissiers. Si vous avez un nez bien né, vous serez guéri du coup de vos tentations de compliquer les choses.

En traitant séparément les cinq points énoncés ci-haut, nous aurons là posé des jalons qui nous guideront à travers les méthodes et recettes que nous pourrons adopter.

### SAVOIR CE QU'ON FAIT

C'est là le très grand point, et c'est parce qu'on a des méthodes surannées ou pas de méthode du tout, qu'on a des insuccès : la malchance poursuit toujours le boîteux !

Pour peu qu'on promène le projecteur lumineux de son observation sur les arts et métiers en ce pays, on est frappé du nombre des incompetents. C'est un fléau national ! On a toujours peur de marcher les yeux ouverts, de se rendre compte ; on se livre au hasard en négligeant le positif ; on se fie à son flair plutôt qu'aux procédés scientifiques. Ce qu'on appelle de l'expérience, c'est l'habitude de procéder à l'aveuglette, de marcher les yeux fermés. On se moque des instruments de précision (thermomètre, balance, mesures, etc.), "bons tout au plus pour les gauches". Ça me rappelle ce médecin des anciens jours qui n'avait jamais besoin de thermomètre : la bonne mère Nature, si prodigue, lui avait mis dans la paume de la main un thermomètre de "surface" capable d'évaluer la température "centrale" du malade à un cinquième de degré près ! Ce personnage démodé paraît aujourd'hui bien ridicule, et il en sera de même avant longtemps des boulangers qui ignoreront que la panification est une fermentation, que celle-ci s'effectue entre 74° et 85°, température dont il faut, thermomètre en main, s'assurer et dans les ingrédients de la pâte et dans le milieu où l'on opère. Ceci est de rigueur si on tient aux résultats satisfaisants et constants.

Bien téméraire est celui qui prétend qu'avec sa main, son oeil et son nez, on peut se mettre au-dessus du thermomètre. Si, à force de flair, j'allais dire de génie, on le peut, c'est au prix de grandes difficultés, avec des échecs ennuyeux par-ci par-là, et ces tours de force sont le privilège et la "luck" d'un très petit nombre. Avec une cuve et un bâton, un homme vigoureux et habile traverse la rivière. Si avec ces mêmes qualités, le même homme dispose d'une bonne chaloupe et de deux bonnes rames, il opère à l'aise, sans dangers, par tous les temps, et ne manque jamais son coup. En regardant le soleil, nos pères disaient l'heure ou à peu près. Avec une bonne montre, on sait l'heure juste, même quand le soleil est caché, même la nuit.

Les impressions visuelles varient avec l'éclairage. Les impressions de l'odorat se détraquent par le moindre rhume de cerveau. Et que valent les sensations du toucher chez le boulanger mal dispos, frissonneur ou fiévreux. Tandis que le thermomètre fonctionne toujours avec l'éternelle exactitude des phénomènes physiques !

Qu'est-ce que le toucher, l'oeil et l'odorat peuvent faire pour indiquer la température de la pièce où l'on panifie ? C'est pourtant très important et c'est là peut-être le commencement et la fin de tous les échecs chez la ménagère surtout.

Et le malheur, le très grand malheur, c'est que les plus irréductibles routiniers sont ceux qui ont généralement du succès malgré leurs méthodes défectueuses. Un cultivateur enrichi est souvent un homme à jamais perdu pour le progrès. "Son" expérience est au-dessus de toute science. Il ne va plus aux conférences agricoles, ou s'il s'y rend, c'est pour critiquer l'agronome. Et ce qui le "fend" surtout, c'est de voir des docteurs (Grignon-Brisson) "venir montrer aux habitants comment cultiver" !

De même allez donc enseigner des procédés scientifiques au boulanger "dépareillé" dont le pain est "recouru dans les trois paroisses" !

Rien n'indique mieux un esprit étroit et un cerveau borné que ces suffisances. L'homme vraiment supérieur, l'homme qui a mérité ses succès, n'a pas de ces prétentions. Au contraire, son esprit est toujours en éveil ; il tend son cornet acoustique dans toutes les directions pour enregistrer tous les perfectionnements et se mettre au diapason de tout ce qui améliore.

Le doyen des médecins de Beauce, esprit large et homme de sens, qui a su évoluer avec la science, m'a souvent dit tous les ennuis de la clientèle d'autrefois, alors qu'il n'y avait pas de thermomètres et qu'il fallait côtoyer en aveugles les précipices. Quel soulagement ce fut pour les médecins consciencieux le jour qui vit apparaître ce facteur de sécurité qu'est le thermomètre clinique.

Les boulangers et ménagères progressistes qui sortiront des ornières, rendront le même témoignage avant longtemps. S'ils peuvent faire bien le plus souvent à force de génie, ils feront "très bien toujours" et beaucoup plus aisément, avec les instruments de précisions et les méthodes de la science, laquelle représente l'ensemble des procédés des hommes les plus intelligents de tous les temps. Étant donné que la majeure partie des humains ne saurait être composée d'hommes de génie, il faut les meilleures méthodes possibles pour permettre le plus de succès possibles au plus grand nombre possible. Les sciences et les arts ont été créés dans ce but.

Depuis 40 ans, tous nos fromagers travaillent thermomètre en main, et c'est la raison pour laquelle les moins doués réussissent généralement bien. Pourquoi la boulangerie resterait-elle en arrière ? ?

Nous avons dit que la panification s'opère à l'aide d'une fermentation. Ménagères et boulangers n'ont pas besoin d'être chimistes et de connaître toutes les moeurs du champignon qui préside au dégagement de gaz qui produit la levée du pain. Mais ils doivent savoir que cette fermentation s'effectue à la faveur de certaines températures de la farine, de l'eau et de la pièce où l'on panifie, et quelles sont les conditions qui font languir ou portent à l'excès ce travail. Non-seulement la pâte en fermentation doit être maintenue à la température voulue, mais le mélange des ingrédients et le pétrissage doivent être faits dans une pièce chaude. La température de la pâte peut aller jusqu'à 85° sans danger de fausses fermentations, mais on fait un pain plus savoureux en la maintenant autour de 75° F. ("a rather cool dough").

La température voulue est la base de tout succès et elle a des exigences à nulles autres pareilles. La pâte en travail est un épais bouillon de culture qui ne demande qu'à se développer et se développe toujours quand il a la température requise. Mais c'est la chose la plus capricieuse, la plus instable et la plus infidèle quand elle n'est pas dans

les conditions de chaleur qu'elle exige. Rien n'est plus simple au monde que de faire fondre de la glace, mais il faut absolument une température de 32° F. au moins. La plus humble ménagère peut faire bouillir de l'eau, mais le plus grand savant n'y réussira jamais à moins de porter la température à 212° F. Les lois de la panification sont tout aussi impérieuses et inexorables.

La température insuffisante de l'appartement où l'on boulangé est l'écueil de la plupart des ménagères. C'est pour maintenir une température haute et constante qu'on loge, d'ordinaire, les boulangeries dans des caves ou sous-sols; c'est pour cela que les boulangers ont des huches ou pétrins à parois très épaisses.

C'est bien différent des cuisines ouvertes à tous les courants d'air si on boulangé dans le jour, ou insuffisamment chauffées si on boulangé la nuit. En effet, depuis la mode des poêles à miroir, nos ménagères ont pris la panification en grippe et pour cause. Avec ces poêles "à petit feu", qui sont à peu près éteints vers minuit, la température de la cuisine tombe vite en hiver au-dessous de 60° F., et pour panifier il faut une atmosphère de 74° à 85°. Pour avoir une idée de ce que ceci représente, qu'il nous suffise de dire que lorsqu'il fait très chaud dans une maison en hiver, le thermomètre marque 70°.

Ce qui ajoute à notre malheur, c'est que la huche de nos ancêtres n'étant plus assez élégante on la remplace par le plat en fer-blanc qui refroidit vite et communique à la pâte la température insuffisante du milieu.

En attendant le colporteur qui nous vendra la huche à miroirs et à thermomètres de luxe, il faudrait trouver le moyen de hisser le plat dans le voisinage du plafond, surtout lorsque le "solage" défectueux refroidit trop les couches inférieures de la pièce.

On pourrait aussi (à l'aide d'un autre instrument de précision, le réveille-matin) se lever la nuit pour "entretenir son poêle".

Autrement, la levée du pain ne se fait pas ou se fait en languissant et on accuse la farine d'être "dure à cuire".

Avec un thermomètre on peut se rendre compte de tout cela et opérer en connaissance de cause. Il est préférable d'en avoir deux : un pour la température de l'appartement et l'autre pour mettre les matériaux eau et farine à la température que requiert la fermentation.

Il y aurait, en outre, moyen de s'habituer à panifier dans le jour, alors qu'on est censé avoir les yeux ouverts. En préparant levain ou pâte dès l'aube, on peut enfourner pas trop tard dans l'après-midi. C'est alors plus facile de "régler" son poêle, et là où il n'y a pas trop d'enfants, on peut éviter l'inconvénient des courants d'air, surtout si la huche est à parois épaisses. La panification pendant le jour serait un moyen d'opérer avec pâte "jeune" qui expose moins le pain à s'aigrir. Quand la fermentation normale (alcoolique) du pain languit, elle est supplantée par les fermentations acides (lactique et butyrique) qui exigent des conditions de chaleur moins rigoureuses, et le pain surit.

Ceux qui préfèrent préparer la pâte le soir devraient adopter la "méthode à pâte droite" ("straight dough"), comme disent les boulangers, qui consiste à mélanger tous les ingrédients "en une fois pour toutes" au lieu de la méthode de levain qui fermente séparément et n'est réuni à la masse de la farine qu'après cinq ou six heures. Le procédé à pâte droite est plus lent et peut durer toute une nuit sans exposer aux désagréments du vieillissement excessif de la pâte. C'est le procédé le plus conseillé pour la panification à domicile (1). C'est la méthode qui expose le moins aux échecs. Elle demande, toutefois, un pétrissage plus soigné et plus prolongé. C'est la méthode adoptée par le confrère dont nous donnons la recette ci-après.

## LA FARINE

Le bulletin No 24 du Ministère de l'Agriculture et le présent résumé ayant été consacrés à montrer en détail ce que la farine doit être, il ne doit pas être nécessaire d'y revenir ici. Rappelons seulement qu'en été surtout, la farine riche doit être moulue à mesure qu'on en a besoin si possible, conservée dans un farinier étanche, pour éviter le rancissement des huiles phosphorées, lequel produit un pain aigre qui donne des brûlements d'estomac à ceux qui ne savent pas mastiquer.

En hiver, il ne faut pas oublier que la farine qu'on s'apprête à panifier devra être préalablement chauffée et portée à la température de fermentation, aux alentours de 75°.

---

(1) Voir Atwater, Bulletin 352 du département d'Agriculture des Etats-Unis, page 23.

Voir aussi Boutroux, *Pain et panification*.

## L'EAU

L'eau qui sert à délayer la farine doit être tiède, non pas de la "température du sang" comme on dit (98 3-5), mais variant entre 80° et 85°, thermomètre en main.

En été, si on prépare la pâte le soir pour cuire le matin, on mettra l'eau froide. Autrement on s'expose à une fermentation excessive, trop prolongée, aux inconvénients de "la pâte trop vieille".

Si l'eau est dure ou calcaire elle requiert une pâte plus chaude et plus de levure. L'eau de puits n'est pas désirable parce que généralement dure. Toute eau qui lave mal panifie mal.

L'eau devra être bouillie si elle est de provenance douteuse; ce sera toujours une excellente précaution en temps d'épidémie de fièvre typhoïde. Prière aux boulangers d'en prendre bonne note !

Il faut, en moyenne, une chopine d'eau par 2½ lbs de farine naturelle.

Au lieu de l'eau simple, on se sert en France de "bouillon de son" de blé pour délayer sa farine, et tous ceux à qui je l'ai conseillé ici, s'en trouvent à merveille. Ça accroît sensiblement l'arome et la saveur du pain, et ça l'enrichit des sels minéraux dont le son est remarquablement pourvu (voir Bulletin No 24, page 20). Pour le préparer, c'est simple et rapide: on fait bouillir ½ heure autant de livres de son qu'on a de gallons d'eau et on coule à travers une mousseline.

## SEL

C'est du sel de cuisine ordinaire (chlorure de sodium), gros sel ou sel fin, peu importe. Il faut saler le pain naturel plus que le pain blanc, dans la proportion de une once par six livres de farine à 85.

Ne pas mettre le sel à peu près, "une poignée par 3 gallons d'eau", comme disent certaines recettes de boulangers, mais le peser.

Comme le sel ralentit la fermentation, on en mettra moins en hiver, alors que le froid aussi ralentit le travail de la levée du pain. Pour cette raison, en hiver, on conseille (1) de n'ajouter le sel qu'à la fin du pétrissage pour don-

---

(1) Voir *The fermenting power of pure yeast*. Bulletin No 111, U.S. Dept of Agriculture.

ner une meilleure "partance" à la fermentation, et c'est un conseil qui paraît très sensé.

En été, le sel ajouté plus largement sert à enrayer la fermentation excessive. Celle-ci, lorsqu'elle a lieu, se fait toujours au détriment des principes nutritifs de la farine. Le sel empêche aussi les bactéries ou microbes de l'air de se trouver un milieu de culture dans la pâte et d'y produire des fermentations étrangères (lactiques ou butyriques) qui font surir le pain.

## LEVURE

Les levures liquides ou "ferment de patates" comme on disait autrefois sont abandonnés aujourd'hui et fort heureusement. Passe encore quand on les préparait à chaque cuite, mais quand on les fait "en gros" et qu'on puise à la cruche pendant 3 mois, c'est une horreur, et la plus belle proie à microbes qui se peut imaginer.

On se sert aujourd'hui de levures solides comprimées :

I. — La Fleishmann ou levure fraîche, pressée et mise en petits carrés est distribuée chaque jour dans toutes les villes d'Amérique. Depuis quelque temps, on sait la conserver "sous l'eau" et on s'en sert à la campagne de plus en plus. La maison Fleishmann distribue des petits pamphlets qui expliquent ce mode de conservation.

II. — La levure comprimée desséchée (royal yeast cakes). C'est encore la plus employée chez nous à cause de sa conservation facile.

Le champignon ou microbe qui est le principe actif de la levure, se développe ou pullule en contact avec de l'humidité (eau), une substance nutritive (amidon, gluten ou mieux les deux ensemble) "et à la faveur d'une température moyenne". En se développant il décompose la substance nutritive produisant de l'alcool et un dégagement de gaz carbonique. On dit alors que la levure travaille.

Si la levure a été intimement mélangée, le gaz gonfle, dilate uniformément la pâte dans toutes ses parties. On dit alors que le pain lève.

On vient de parler de température moyenne. Le froid paralyse le ferment, et une chaleur trop élevée le tue : c'est ce que fait le four et c'est à propos, car autrement le pain moisirait toujours, parce que le ferment continuerait à végéter après la cuisson.



Trop de levure donne un goût aigre au pain et souvent fait éclater la pâte sous la pression des trop fortes bulles de gaz. Il se fait dans la pâte de larges crevasses, des "cratères" et le pain ne lève pas du tout.

Trop peu de levure fait un pain mal levé avec les conséquences ordinaires d'une pâte qui a languï, "qui a vieilli" et le pain surit.

Cependant — et ceci en surprendra plusieurs — il ne faut pas se faire de bile sur la levée de la pâte. C'est une de nos toquades que le pain levé à outrance, le pain-gâteau. On se figure que le pain doit être une éponge à gros yeux, qu'autrement il est indigeste. Rien de plus faux. Il y a des peuples entiers en Europe qui mangent du pain sans levain, et ils n'ont pas tort quand ils savent mastiquer.

Nous avons vu que la fermentation du pain appauvrit la farine. Le champignon de la levure ne "travaille" pas avec rien, mais il se nourrit aux dépens de l'amidon et du gluten. Et quand la fermentation est poussée vivement par la chaleur trop forte, l'excès de levure, et le manque de sel, cette déperdition de substance représente quelque chose de sérieux (1).

On mange bien sans inconvénients des crackers, des biscuits de matelots, des macaronis, vermicelles, nouilles, qui sont des pâtes sans levain.

La viande et le fromage ne sont pas "levés", et on n'en meurt pas.

L'oeuf "en neige" est-il plus digestible que l'oeuf-nature ?

Les pains sans levain ou peu fermentés ne doivent pas être confondus avec le pain "gras-cuit". Celui-ci résulte généralement d'une cuisson trop ardente ou trop brusquée.

Enfin, pour tout résumer en quelques mots, la panification est chose si simple qu'on devrait toujours la réussir, et qu'on se demande pourquoi tant de jeunes ménagères s'en font des montagnes.

---

(1) C'est pour obvier à cette réduction, à cet appauvrissement, qu'on fait de "l'aerated bread" en Angleterre, du pain aéré dont la "levée" résulte de la simple effervescence des poudres à pâte.

C'est parce que la bière est un liquide à fermentation trop "poussée" qu'elle est loin d'avoir la valeur nutritive qu'on lui a prêtée. Du malt si l'on veut, mais dont

" il ne sort trop souvent  
" que du vent ".

La pâte est un bouillon de culture comme un autre qui ne demande qu'à se développer avec toute l'exactitude et la "fatalité" des phénomènes naturels. Il s'agit de la tenir dans les conditions de chaleur voulues pour toute fermentation, et de ne pas laisser languir l'affaire. Avec deux thermomètres (un pour l'appartement et l'autre pour les ingrédients), une balance et des "mesures" pour ne pas marcher à l'aveuglette, la ménagère la moins douée fera des merveilles et toujours des merveilles, en hiver comme en été.

J'ai tenu à donner ces détails pour qu'on puisse se rendre compte et savoir le pourquoi de ses succès et de ses insuccès.

Ces jalons étant posés, je donnerai deux recettes pour la panification à domicile.

La première est d'un médecin distingué de Québec, gourmet industriel et adroit, qui, depuis longtemps, à ses heures de loisirs, sait régaler sa famille en se faisant mitron-amateur.

L'autre est d'une Dame Religieuse remarquablement douée qui a écrit des choses sensées sur l'alimentation et qui, sans déroger à sa dignité d'intellectuelle, préside aux destinées du pétrin dans une de nos plus justement célèbres Ecoles Ménagères.

## **I. — METHODE AVEC LEVURE FRAICHE (FLEISHMANN) ET SANS PETRIN**

**(Recette pour 3 pains de 6 lbs)**

### INGREDIENTS

Eau ou bouillon de son : 6 chopines.  
Sel : 4 cuillerées à soupe : 2 onces.  
Levure fraîche Fleishmann : 4 petits carrés.  
Farine à 85 : 12 livres.

### MODE DE PREPARATION

La veille au soir, faire dissoudre le sel et la levure dans la quantité d'eau tiède indiquée ci-haut. Ajouter toute la farine à la fois (méthode straight-dough ou pâte droite). Faire une pâte parfaitement mélangée, homogène, c'est-à-dire semblable à elle-même dans toutes ses parties. Pour

cela, la pétrir "longuement et longtemps" et voir à ce qu'il n'y ait pas de farine à l'état libre, ou si vous voulez de "mottons", car toute parcelle de farine doit être imprégnée des ingrédients.

Après cela, on recouvre son récipient (plât ou huche) et on laisse fermenter toute la nuit à une température de pas moins de 70° et de pas plus de 85° F.

Le lendemain matin, c'est-à-dire après 7 à 9 heures, (moins en été, plus en hiver) lorsque la pâte est bien levée, on la pétrir encore un peu, puis on laisse lever encore ½ heure. Alors on devise en morceaux et on moule en manipulant le moins possible. On laisse lever au double du volume puis on enfourne.

La cuisson du pain naturel ne doit pas se faire trop vite ni trop ardemment. Une température de 350° F. suffit, et la cuisson doit durer de une heure à 1 heure et quart. Détail non sans valeur : il ne faut pas ouvrir le four ou le poêle dans les 20 minutes qui suivent l'enfournage.

## II. — METHODE AVEC LEVURE DESSECHÉE (ROYAL) ET PETRIN MECANIQUE

(Recette pour 2 pains de 6 lbs)

### INGREDIENTS

Eau ou bouillon de son : 4 chopines.  
Sel : 2 cuillerées à soupe : ou 1 once.  
Levure desséchée "Royal" : 1 galette ou rondelle.  
Farine à 85 : 14 chopines : 9 livres.

### MODE DE PREPARATION

La veille au soir, faire dissoudre la galette dans "un peu" d'eau à 80° durant à peu près 10 minutes.

Mettre au pétrin "le reste" des quatre chopines d'eau tiède avec le sel, et agiter de manière à faire dissoudre le sel.

Alors ajouter la levure délayée et agiter pour effectuer un mélange parfait. Ajouter "toute la farine à la fois" (pâte droite) et tourner la manivelle pendant 10 à 15 minutes. Mettre alors le pétrin mécanique bien fermé à une température "constante" variant entre 80° et 85° F.

Le lendemain matin, lorsque la préparation est bien levée, donner quelques tours de manivelle et laisser lever jusqu'à ce que le pétrin soit plein.

Avant de retirer la pâte du pétrin, tourner la manivelle afin de former un pâton, puis mouler en manipulant le moins possible. Laisser lever au double du volume et mettre au four. (Cette quantité de pâte tient dans le pétrin No 8.)

\* \* \*

Les boulangers pourront se procurer des fournisseurs de levures (Fleishmann & Cie et Gillett & Cie, Québec et Montréal) des recettes modernes pour la panification, qui les sauveront des horreurs de l'antique bouillon à microbes qu'on appelle "ferment de patates". Rappelons ici que pour la farine à 85 ils devront :

I.—Mettre plus de levure que pour la farine du commerce.

II.—Pétrir beaucoup plus longtemps, point essentiel.

III.—Faire cuire plus longtemps et en four moins ardent.



## Liste des moulins à farine à meules dans la Province de Québec

### ARGENTEUIL

Duncan McGibbon, Brownsburg.  
Pricul Lépine, Brownsburg.  
Hugh Walsh, St-André,  
Dunk McGibbons, St-Philippe d'Ar-  
genteuil.

### ARTHABASKA

T. Baril, St-Christophe,  
Nap. Laroche Cie, St-Christophe,  
Alph. Dubois, Ste-Hélène de Chester,  
S.-N. Angers, St-Norbert,  
Nap. Baril, St-Patrice de Tingwick,  
M. Marchand, Stanfold,  
Ernest Blais, Warwick,  
Cie Cantin, Warwick.

### BAGOT

Camille Bernard, Acton Vale,  
Nap. Chevalier, Acton Vale  
David Nadeau, Ste-Christine d'Acton,  
Wilfrid Piché, St-Ephrem d'Upton  
Wilfrid Dussault, Ste-Hélène,  
Lév.-L. Germain, St-Liboire,  
J.-B. Collard, fils de J.-Bte, St-Na-  
zaire,  
L.-N. Morin, St-Pie,  
Hector Bélanger, St-Pie.

### BEAUCE

Oct. Duval, Beauceville.  
Noé Mathieu, Beauceville,  
Pierre Boutin, L'Enfant-Jésus,  
Ernest Plante, Sacré-Coeur de Jésus,  
Joseph Faucher, Sacré-Coeur de Jésus,  
Arthur Lacasse, Sts-Anges,  
Elie Giguère, Ste-Aurélié,  
Thomas Breton, St-Benoît-Labre,  
Zotique Fortin, St-Côme,  
Honoré Nadeau, St-Elzéar,  
Alfred Grenier, St-Elzéar,  
Johnny Jalbert, St-Elzéar,  
Alphonse Hamel, St-Ephrem,  
Alfred Lemieux, St-Ephrem,  
Arthur Pomerleau, St-Ephrem,

Alphonse Plante, St-Frédéric,  
Evangéliste Maheux, St-Frédéric,  
Philéas Plante, St-Joseph,  
Théodore Gilbert, St-Joseph,  
Alphonse Bouffard, St-Joseph,  
David Roy, St-Georges,  
Moulin Seigneurie Pozer, St-Georges,  
Onésiphore Morin, Ste-Marie,  
Théophile Champagne, Ste-Marie,  
Arthur Chassé, Ste-Marie,  
Pierre Poulin, fils d'Eugène, St-Martin,  
François Richard, Saint-Pierre de  
Broughton,  
Philéas Turcotte, St-Pierre de Brough-  
ton,  
Joseph Nadeau, fils de Félix, St-Sé-  
vérin,  
Louis Turgeon, St-Victor de Tring,  
Hudolin Gosselin, St-Victor de Tring,  
Vve Isidore Giguère, St-Zacharie de  
Metgermette,  
Ernest Plante, East-Broughton,  
Pierre Boutin, Beauce Jonction.

### BEAUHARNOIS

Thomas Dunn, St-Etienne,  
Joseph Boyer, St-Louis de Gonzague.

### BELLECHASSE

Napoléon Lemieux, Armagh,  
Adélard Plante, Armagh,  
Wilfrid Poulin, Beaumont,  
Joseph Bolduc, Buckland,  
Magloire Bernard, Buckland,  
Joseph Labrie, St-Charles,  
Fidèle Couture, St-Charles,  
Eusèbe Mercier, St-Charles,  
Joseph Bouffard, St-Damien,  
Jules Fradette, St-Damien,  
Srs de N.-D. du P.-Secours, St-Da-  
mien,  
Joseph Labrecque, St-Gervais,  
Michel Bernard, St-Gervais,  
Jos. Fleury, St-Gervais,  
Arcadius Roy, St-Gervais,  
Vve Joseph Audet, St-Gervais,  
Joseph Boulet, St-Gervais,  
Edouard Lacasse, Honfleur,

Isidore Corriveau, St-Lazare,  
Alfred Lapointe, St-Magloire,  
Arthur Lamontagne, St-Nérée.

### **BERTHIER**

Anthyme Bonin, Lanoraie,  
Adjutor Dansereau, Lavaltrie,  
Napoléon Lavoie, St-Barthélemi,  
Avila Dupuis, St-Barthélemi,  
Adam Bergeron, St-Charles de Man-  
deville,  
Urgel Sylvestre, St-Cuthbert,  
J.-A. Doucette, St-Cuthbert,  
Isidore Poitras, St-Gabriel de Brandon,  
Adélard Rondeau, St-Zénon.

### **BONAVENTURE**

Georges Gagnon, Anse-aux-Gascons,  
Z. & T. Gagné, Maria,  
Gabriel Garant, Petit-Cascapédiac,  
Joseph Morneau, Ste-Anne de Resti-  
gouche,  
J. Day, St-Bonaventure,  
J. Payette, St-Bonaventure,  
Joseph Garant, St-Charles de Caplan,  
Timothée Garant, St-Charles de Ca-  
plan,  
J.-P. Nadeau, St-Omer,  
Alfred Nadeau, St-Omer.

### **CHAMBLY**

A. Guilbert, St-Bruno.

### **CHAMPLAIN**

Dr Deblois, Trois-Rivières, Cap de la  
Madeleine,  
Philippe Lord, N.-D. M.-Carmel, Val-  
court,  
Télesphore Lévesque, St-Luc de Vin-  
cennes,  
Antoine Doucet, St-Maurice,  
Arthur Cossette, St-Narcisse,  
Albert Cossette, St-Narcisse,  
Emile Trépanier, St-Prosper,  
Anthime Lafrance, St-Sévérin,  
A. Rainville, St-Sévérin,  
Théophile Magnan, Ste-Thècle,  
Georges Marchand, Ste-Thècle.

### **CHARLEVOIX**

E.-J. Duggan, La Malbaie,  
Alfred Cauchon, La Malbaie,

Adélard McNicoll, La Malbaie,  
Albert Claveau, Les Eboulements,  
Arthur Bouchard, Les Eboulements,  
Adélard Bouchard, Ste-Agnès,  
Isidore Bouchard, St-Hilarion,  
Timothée Gauthier, St-Irénée,  
Azarias Tremblay, St-Irénée,  
Alvray Bouchard, St-Urbain.

### **CHATEAUGUAY**

Wm Fiskin & Sons, Howick,  
Jos. Crawford, Howick,  
J.-B. Walsh, Ormstown,  
Adolphe Leclaire, St-Chrysostôme,  
Joseph Marcil, Ste-Clotilde.

### **CHICOUTIMI**

William Tremblay L'Anse St-Jean,  
William Bergeron, St-Alexis.

### **COMPTON**

Tho. Stokes & Sons, Bury,  
F.-X. Bouchard, Bury,  
Victor Nicol, St-Martin.

### **DEUX-MONTAGNES**

Zephirin Guilbault, St-Augustin,  
Joseph Dion, St-Canut.

### **DORCHESTER**

Maurice Dion, St-Anselme,  
DeBlois & Veilleux, St-Anselme,  
Godfroi Mercier, St-Benjamin,  
A. Lonchamp, St-Edouard de Fram-  
ton,  
Henri Dutil, St-Edouard de Frampton,  
Vve Pierre Audet, Saint-Edouard de  
Frampton,  
Antoine Beaudoin, Ste-Germaine,  
Léon Fortin, Ste-Germaine,  
Jos.-Octave Beaudoin, Ste-Hénédine,  
Philius Noël, Ste-Hénédine,  
Charles Pomerleau, Ste-Hénédine,  
Henri Longchamp, St-Isidore,  
Pierre Paradis, St-Isidore,  
Damase Parent, St-Isidore,  
Joseph Bouffard, St-Léon de Standon,  
Joseph Gosselin, St-Léon de Standon,  
Wilfrid Blais, St-Malachie,  
Charles Pomerleau, Ste-Marguerite,  
Arthur Pomerleau, St-Odilon de Cran-  
bourne,  
Johnny Roy, St-Prosper.

## DRUMMOND

Philippe Hamel, Drummondville,  
François Debien, St-Cyrille de Wendo-  
ver,  
Magloire Marcoux, Saint-Eugène de  
Grantham,  
Willie Denison, St-Félix de Kingsey,  
George Brook, St-Félix de Kingsey,  
W.-Y. Watkins, St-Fulgence de Dur-  
ham,  
H. Camirand & Frères, St-Germain de  
Grantham.

## FRONTENAC

Adélar Thibault, Lac Mégantic,  
Alphonse Legendre, St-Alphonse de  
Winslow,  
Alphonse Bergeron, St-Alphonse de  
Winslow,  
M. Gendreau, Ste-Cécile de Whitton,  
Cyrille Beaudoin, St-Evariste,  
Edmond Roy, St-Evariste,  
Isaie Racine, St-Evariste,  
Josaphat Lapierre, St-Samuel,  
Ferdinand Chabot, St-Samuel.

## GASPE

Prosper Bélanger, Cap Rosier,  
Emile Lepage, Ste-Anne des Monts,  
Georges Larouche, Sainte-Anne des  
Monts,  
John Proulx, St-Joseph du Cap Rosier,  
Charles Proulx, Saint-Joseph du Cap  
Rosier,  
Alexis Caron, Ste-Marie-Madelaine,  
Eugène Fournier, Ste-Marie-Madelei-  
ne,  
Edmond Lapointe, Saint-Maxime du  
Mont-Louis.

## IBERVILLE

Alfred Perrat, Iberville.

## JOLIETTE

Thériault & Frères, St-Alphonse,  
Eugène Bourgeois, St-Ambroise,  
Belleville & Frères, Sainte-Emélie de  
l'Energie,  
Georges Poirier, St-Félix de Valois,  
Donat Longpré, St-Félix de Valois,  
Paul Beausoleil, St-Félix de Valois.

## KAMOURASKA

J.-B. Paradis, Kamouraska,  
Joseph Morin, Mont-Carmel,  
Michel Jean, Mont-Carmel,  
François Michaud, St-Alexandre,  
Alphonse Laplante, St-Germain,  
Thomas Ouellet, Ste-Hélène,  
Didier Hudon, St-Pacôme,  
Vve Jules Levesque, St-Pacôme,  
Riv. Ouelle Pulp & Lum. Co., Saint-  
Pacôme,  
Israël Lajoie, St-Pascal,  
Prudent Dancose, St-Pascal,  
Thomas Dufour, St-Pascal,  
Alfred Hudon, St-Philippe de Néri.

## LABELLE

Casimir Papineau, Ferme-Neuve,  
F.-X. Bissonnette, Ferme-Neuve,  
E. Crinquin, N.-Dame du Lans,  
Peter Hughes, St-Casimir de Ripon,  
M. Laflamme, St-Casimir de Ripon,  
Onésime Chaloux, Ste-Valérie de Boi-  
leau.

## LAC ST-JEAN

Frs-d'Assise Nadeau, Normandin,  
Albert Nadeau, Normandin,  
Louis Lapointe, N.-Dame- d'Hébert  
ville,  
Ludger Noël, St-Coeur de Marie,  
Cyprien Gagnon, St-Félicien,  
Cie de Pulpe de Chicoutimi, St-Geor-  
ges de Val-Jalbert,  
Eugène Gagné, St-Jérôme,  
Auguste Néron, Ste-Lucie d'Albanel,  
Erick Marchand, St-Prime,  
Omer Marchand, St-Prime.

## L'ASSOMPTION

Trefflé Richard, L'Epiphanie,  
Aldarie Corbeil, St-Henri de Mascou-  
che,  
Joseph St-André, St-Henri de Mas-  
couche,  
F.-X. Dion, St-Roch de L'Achigan,  
Joseph St-André, St-Roch de L'Achi-  
gan,  
Lorique St-André, St-Roch de L'Achi-  
gan,  
Discore Labrèche, St-Roch de L'Achi-  
gan.

## LEVIS

Joseph Longchamps, St-Henri de Lauzon,  
Pierre Bussière, St-Henri de Lauzon,  
Joseph Laliberté, St-Henri de Lauzon,  
Joseph Mercier, St-Nicolas,  
Joseph Dubois, St-Nicolas.

## L'ISLET

E. Caron, St-Adalbert,  
Emile Marier, St-Cyrille,  
Joseph Harton, St-Cyrille,  
Ludger Hudon, St-Damase,  
Eusèbe Chouinard, St-Damase,  
Auguste Dionne, St-Eugène,  
Achille Hudon, St-Jean Port-Joli,  
Joseph Pelletier, Ste-Louise,  
Magloire Picard, Ste-Louise,  
F.-X. Dupont, Ste-Louise,  
Alfred Picard, St-Roch des Aulnaies.

## LOTBINIERE

Zotique Beaudet, St-Antoine de Tilly,  
David Côté, St-Apollinaire,  
Joseph Ouellet, St-Apollinaire,  
Emile Hamel, Ste-Croix,  
Georges Lalancette, St-Jean-Deschail-  
lons,  
Antoine Bilodeau, St-Patrice de Beau-  
rivage,  
Alfred Leboeuf, Ste-Philomène.

## MASKINONGE

F.-X.-Arthur Bélanger, Maskinongé,  
Ovila Lavery, St-Paulin,  
Hercule Bergeron, St-Paulin,  
Emile Magnan, Ste-Ursule,  
Joseph St-Louis, Ste-Ursule.

## MATANE

Alexandre Larivée, Mont-Joli,  
Magloire Carrier, Ste-Angèle,  
do do do  
Joseph Paradis, St-Edouard des Mé-  
chins,  
Joseph Beaulieu, Ste-Flavie,  
Dme Vve Alexis Otis, Ste-Flavie,  
Georges Label, St-Pierre du Val-Bril-  
lant,  
Pierre Otis, St-Pierre du Val-Brillant,  
Léonard Lauzier, St-Octave de Métis  
(Sud),

Charles Pearson, St-Rémi de Métis,  
La Cie Roy Ltée, St-Ulric,  
Stanislas Guay, St-Ulric,  
Joseph Plourde, Sandy Bay,  
Arthur Perreault, Sandy Bay,  
Israël Joubert, Sayabec.

## MEGANTIC

Alfred Brochu, Ste-Anastasia de Lys-  
ter,  
Thomas Dupuis, St-Coeur de Marie,  
Delphis Fortier, St-Ferdinand,  
Aurélius Larochelle, St-Ferdinand,  
Louis-Is. Fréchette, St-Ferdinand,  
Casimir Provencher, St-Ferdinand,  
Onésime Fortin, Ste-Julie de Somerset,  
Dan Crawford, St-Pierre-Baptiste,  
Georges Poirier, Ste-Sophie,  
Napoléon Jobin, Thetford-Mines.

## MISSISQUOI

Hormidas Renaud, N.-Dame de Stan-  
bridge,  
Joseph Bédard, N.-Dame de Stanbrid-  
ge,  
Emery Lusignan, St-Pierre de Véronne,  
M. Buzzle, Sweetburg.

## MONTCALM

Paul Unweright, St-Calixte,  
Ste-Julienne Co., Ste-Julienne,  
Albert Rowan, St-Patrice de Rawdon,  
Louis Tremblay, St-Théodore (Chert-  
sey).

## MONTMAGNY

Emile Carlo, Cap St-Ignace,  
Isaac Chouinard, St-Fabien de Panet,  
Olivier Tremblay, St-François,  
Eugène Tremblay, St-François.

## MONTMORENCY

Alfred Poulin, Ste-Famille, I.-O.,  
Joseph Plante, St-Pierre, I.-O.,  
Odilon Morency, St-Tite des Caps.

## NAPIERVILLE

Sévérin Boulerice, St-Edouard.

## NICOLET

Delphis Leboeuf, Gentilly,



Arthur Leboeuf, Gentilly,  
Philippe et John Drouin, Le-Précieux-  
Sang,  
François Lafrance, Ste-Cécile de Lé-  
vrard,  
Ludger Piché, St-Célestin,  
Ernest Rheault, St-Grégoire,  
Etienne Chartier, St-Léonard,  
Théodore Vézina, St-Pierre les Bec-  
quets,  
Louis Forest, St-Wenceslas,  
B. Parenteau, St-Wenceslas,  
Ubaldo Arsenau, St-Wenceslas.

### PORTNEUF

Amédée Marcot, Cap-Santé,  
Bruno Germain, Deschambault,  
Léon Bélanger & Cie, St-Alban,  
Wilfrid Perron, St-Alban,  
Xavier Piché, St-Basile,  
A. Grandbois Ltée, St-Casimir,  
Joseph Marcotte, St-Raymond,  
M. Gauvin, St-Raymond,  
Antoine Côté, St-Raymond,  
Léon Bélanger, St-Thuribe,  
Régis Bélanger, Regdso,  
Joachim Magnan, St-Ubaldo.

### QUEBEC

Jos. Nolin, Charlesbourg.

### RICHELIEU

Paul Cournoyer dit Paulet, Ste-Anne  
de Sorel,  
Joseph Messier, St-Louis,  
Henri Delabarre, St-Ours,  
Narcisse Cotnoir, St-Robert.

### RICHMOND

M. Dennison, Ste-Anne de Danville.  
Gédéon Béliveau, Ste-Anne de Dan-  
ville.

### RIMOUSKI

Walston Gault, La-Pointe-au-Père.  
Louis Ouellet, St-Anaclet,  
Germain Roy, fils, St-Anaclet,  
Jos. Pinault, Ste-Blondine,  
Ernest Ouellet, St-Fabien,  
Philippe Brochu, St-Gabriel,  
Louis Fortin, Ste-Luce,  
Florian St-Laurent, Ste-Luce,  
Alphonse Bélanger, St-Mathieu.

### ROUVILLE

Napoléon Robert, L'Ange-Gardien,  
Hector Lussier, Ste-Angèle de Mon-  
noir,  
B.-M. Campbell, St-Hilaire.

### SAGUENAY

Chs Lapointe, Bergeronnes.

### ST-JEAN

Louis Langelier, N.-D.-Auxiliatrice-  
St-Jean,  
Eugène Lefebvre, N.-D.-Auxiliatrice-  
St-Jean,  
J.M. Langelier, St-Jean d'Iberville,  
Lefebvre & Fils, St-Jean d'Iberville.

### ST-MAURICE

Jos. de Charette, Charette,  
Omer Gélinas, Charette,  
Thomas Garceau, La-Pointe-du-Lac,  
Xavier Garceau, La-Pointe-du-Lac,  
Thomas Garceau, fils, La-Pointe-du-  
Lac,  
Ovila et Wilfrid Grenier, St-Barnabé-  
Nord,  
Eugène Leclair, St-Boniface de Sha-  
winigan,  
Edouard-S. de Carufel, St-Elie de  
Caxton,  
Ernest Marchand, St-Etienne des Grés,  
Cyprien Beaupré, St-Etienne des Grés,  
Léon Beaupré, Ste-Flore,  
Théobald Juneau, Ste-Flore,  
J.-A. Matteau, St-Mathieu,  
Honoré Bourassa, St-Thomas de Cax-  
ton,  
Amable Lemyre, Yamachiche.

### SHEFFORD

J.-L. Bourque, Racine,  
F.-X. Racine, Roxton-Falls,  
Albert Mercure, St-Alphonse de Gran-  
by,  
Art. Beauregard, Ste-Anne de Stukely,  
Jos. Gingras, Ste-Cécile de Milton,  
Geo.-A. Cousineau, St-Joseph d'Ely,  
Adélarde Monty, Ste-Prudentienne,  
Albert Maurice, St-Valérien.

### SOULANGES

Jean Langevin, Côteau-du-Lac.

**STANSTEAD**

J.-P. Parker & Son, Dixville.

**TEMISCOUATA**

Johnny Picard, N.-Dame du Lac,  
Joseph Cloutier, N.-Dame du Lac,  
Trois-Pistoles Pulp & Lumber Co.,  
Rivière Trois-Pistoles,  
F.-Fl. Soucy, St-Antoine,  
Stanislas Roy, St-Arsène,  
Napoléon Beaulieu, St-Clément,  
Ovide Label, St-Epiphanie,  
Honoré Levesque, St-Epiphanie,  
Wilfrid Massé, St-Epiphanie,  
Trefflé Perreault, St-Honoré,  
Honoré Massé, St-Hubert,  
Vénérand Bélanger, St-Jean de Dieu,  
Rosario Paradis, St-Louis du Ha! Ha!  
Blaisville, Témiscouata, St-Ludger de  
Fraserville,  
W.-W. Thomas, Emile Roy, St-Ma-  
thias de Cabano,  
Sifroy Fournier, St-Modeste,  
Prudent Gagnon, Ste-Rose du Degelé,  
M. Gagnon, Trois-Pistoles,  
Seigneur Rioux, Trois-Pistoles,  
Apollinaire Guimont, Trois-Pistoles.

**TERREBONNE**

Louis Tougas, Ste-Adèle,  
Célestin Bisson, St-Jovite,  
Félix Giroux, Ste-Lucie,  
Alfred Sénécal, St-Sauveur des Monts,  
Alfred Bernard, Ste-Sophie,  
Raymond Masson, Terrebonne.

**VERCHERES**

Jos.-S. Germain, St-Antoine,  
Télesphore Dansereau, Verchères.

**WOLFE**

Alphonse Lebrouillier, N.-D. de Lour-  
des de Ham,  
Alcide Dufault, St-Camille,  
O. Lapointe, St-Camille,  
Albéric Allard, St-Hyppolyte de Wot-  
ton,  
Philippe Ringuette, St-Hyppolyte de  
Wotton,  
Théophile Champoux, St-Janvier de  
Weedon,  
Adolphe Tanguay, St-Janvier de Wee-  
don,  
Jos.-N. Martel, St-Julien-Wolfstown,  
Adolphe Bergeron, St-Julien-Wolfs-  
town,  
Alphonse Gagnon, St-Julien-Wolfs-  
town.

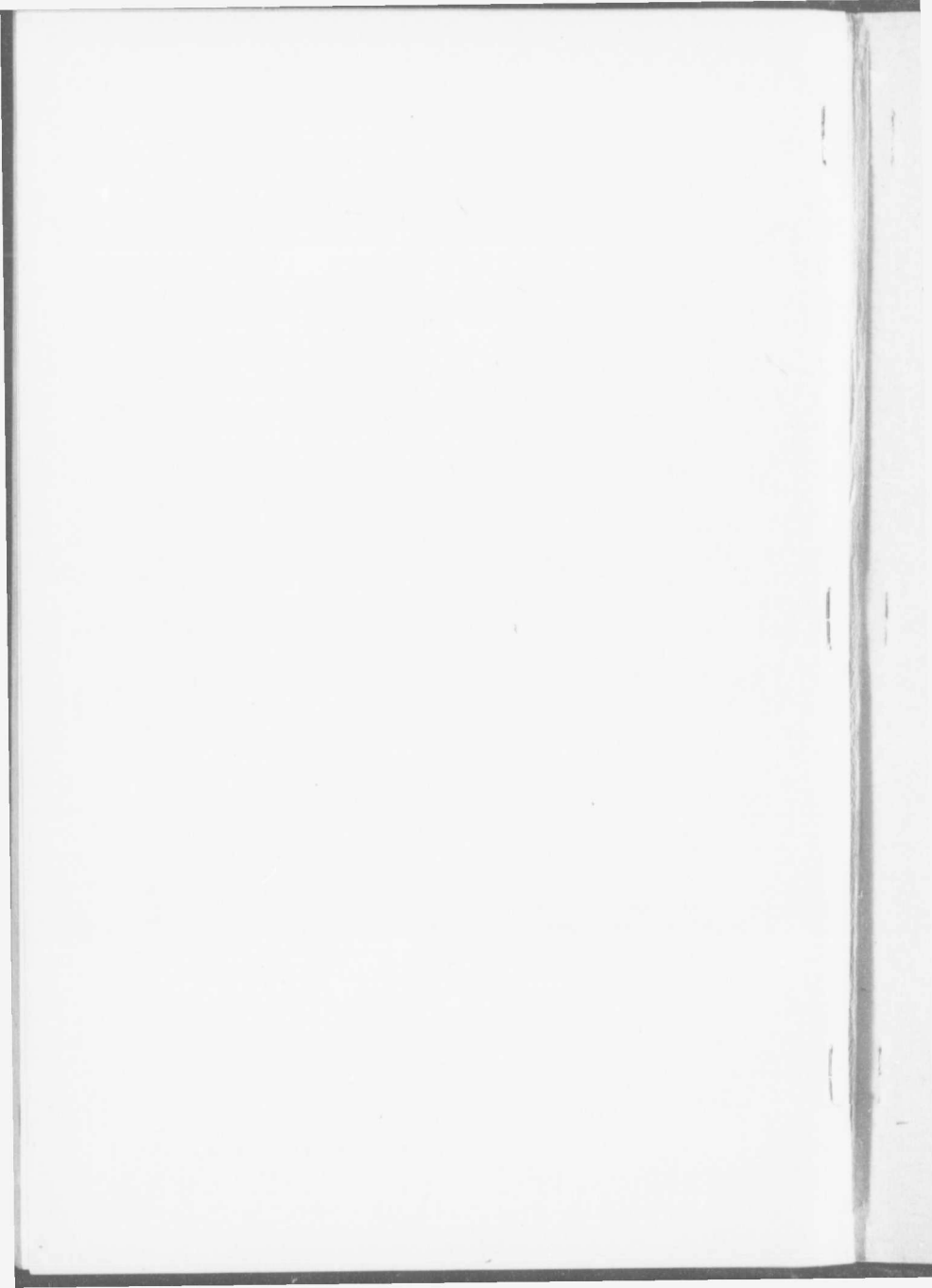
**WRIGHT**

Joseph Guérette, Rivière-Joseph,  
Louis Lévesque, Rivière-Joseph,  
Maurice Bertrand, Ste-Cécile de Mas-  
ham,  
Paul Dufresne, Ste-Rose de Lima.

**YAMASKA**

Boisvert & Côté, La-Visitation,  
Desmarais & Cie, La-Visitation,  
Le seigneur Wurtell, St-David,  
Raymond Bourret, St-Guillaume,  
Gédéon Bergeron, St-Guillaume.

N. B.—Cette liste de meuneries à meules est fournie de bonne foi. Il peut y avoir parmi ces noms, des meuneries à cylindres. Il y a déjà eu des imposteurs, et le consommateur devra y regarder à deux fois.



## Les sept commandements de Fleischmann

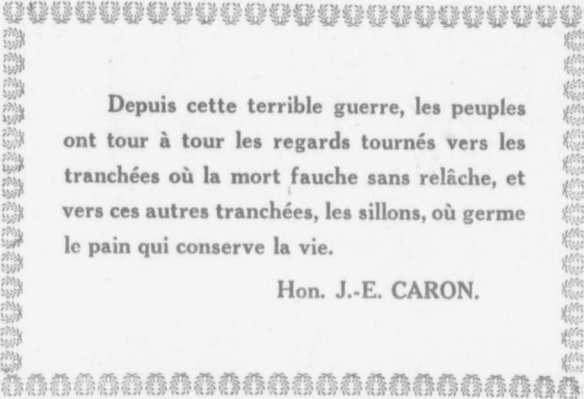
---

- 1.—La farine et l'eau doivent être soigneusement mélangées.
  - 2.—Faites des pains de petites dimensions et faites bien cuire.
  - 3.—Si le pain n'est pas assez léger et spongieux, laissez vieillir la pâte ; s'il l'est trop, prenez la pâte plus jeune.
  - 4.—Le froid et le sel arrêtent la fermentation ; la chaleur l'active. Vous pouvez donc gouverner la fermentation au moyen de la température et du sel.
  - 5.—Couvrez bien la pâte, afin d'empêcher l'air de former une croûte ; l'air ne pénétrant pas le papier, celui-ci est préférable au linge.
  - 6.—Le pain est prêt pour le four lorsqu'une pression du doigt y laissera une empreinte persistante.
  - 7.—N'OUBLIEZ PAS, si vous préparez la pâte, le soir, pour le lendemain matin, d'employer toujours de l'EAU FROIDE en été et de l'EAU TIEDE en hiver (80° F.).
- 

LA FLEUR — Provient de la partie centrale de l'amande.  
LE GRU BLANC — Provient de la partie périphérique de l'amande.

LE GRU ROUGE ET LE PETIT SON — Proviennent: 1o De l'épisperme ou enveloppe interne. 2o Du germe, perme ou enveloppe interne. 3o Du germe.

LE GROS SON — Provient de l'enveloppe extérieure.



Depuis cette terrible guerre, les peuples  
ont tour à tour les regards tournés vers les  
tranchées où la mort fauche sans relâche, et  
vers ces autres tranchées, les sillons, où germe  
le pain qui conserve la vie.

Hon. J.-E. CARON.

