

43  
E  
LE CHEMIN

DU

BONHEUR DOMESTIQUE





LE CHEMIN  
DU  
BONHEUR DOMESTIQUE  
INDIQUÉ AUX JEUNES FILLES

---

COURTES INSTRUCTIONS SUR LES TRAVAUX DU MÉNAGE, LA CUISINE  
LES SOINS A DONNER A LA SANTÉ ET AUX MALADES  
EN MÊME TEMPS GUIDE PRATIQUE DE LA TENUE D'UNE MAISON  
publiées

PAR LE COMITÉ DIRECTEUR DE L'ASSOCIATION ALLEMANDE  
L'ARBEITERWOHL

---

TRADUCTION AUTORISÉE

---

QUATRIÈME ÉDITION

---

LIÈGE

L. GRANDMONT-DONDERS, IMPRIMEUR-LIBRAIRE

D. CORMAUX, Succ<sup>r</sup>



12 1351



## PRÉFACE

---

Il est hors de doute que le manque de formation des jeunes filles à la conduite intelligente d'un ménage, ne soit une cause de graves inconvénients au point de vue social. Or, on ne peut espérer d'amélioration à ce sujet, que lorsque les jeunes filles s'efforceront, plus qu'elles ne le font actuellement, à acquérir, dès leur jeunesse, les connaissances spéciales à la tenue d'une maison, car une fois parvenues à l'époque du mariage elles n'auront plus ni le temps, ni le goût, ni l'occasion de s'instruire dans des choses qu'elles auront négligé d'apprendre à un âge moins avancé. Cela est encore plus vrai et regrettable pour la jeune ouvrière qui, dans la triste obligation d'apporter sa part au budget de la famille, se voit arrachée au foyer domestique à l'âge où elle aurait le plus besoin des conseils de sa mère et se trouve dans l'impossibilité d'acquérir l'habitude de diriger et d'entretenir un ménage.

Depuis l'apparition du petit livre intitulé *Le bonheur domestique*, il nous est parvenu de divers côtés

des demandes nombreuses de publier un volume plus spécialement destiné *aux jeunes filles* pour leur apprendre les éléments nécessaires de la tenue d'un ménage.

Les éditeurs du livre *Le bonheur domestique* qui, en peu d'années, a été traduit en neuf langues différentes et publié à plus de 300,000 exemplaires avec additions et corrections diverses, se mirent de nouveau à l'œuvre et, avec le concours de maîtresses éclairées de couture et de ménage d'un institut de jeunes ouvrières de la localité, entreprirent de publier le volume actuel. Ils s'efforcèrent de lui donner le caractère d'un livre d'enseignement, pouvant servir de guide pratique à la jeune fille désireuse de s'initier à la tenue d'une maison ou dans la nécessité de s'instruire plus complètement, enfin de livre de lecture pour les plus avancées qui n'auraient à y puiser que des conseils.

C'est dans ce but que les diverses indications sur les travaux du ménage ont été rédigées d'une façon plus détaillée et plus systématique.

Une courte notice sur les divers genres de tricots, de coutures, de raccommodages, de façonnages du linge et des vêtements précède des notions pratiques de lessivage, de façon à compléter et résumer les enseignements donnés aux écoles ménagères.

La préparation d'une nourriture saine et substantielle a été l'objet d'une attention toute spéciale, c'est à cet effet que la valeur des objets et des ali-

ments les plus généralement employés a été indiquée sur la base des recherches scientifiques, sans cependant s'y étendre d'une façon trop savante et trop relevée.

Les indications sur la préparation des aliments dans les familles bourgeoises et ouvrières, déjà données dans le livre *Le bonheur domestique*, si répandu partout, ont été reprises sous une forme plus simple et plus complète.

A tous ces détails que nous venons d'indiquer et à plusieurs autres publiés dans l'édition autrichienne de ce même livre *Le bonheur domestique*, nous avons encore ajouté quelques instructions sur la santé et sur les soins à donner aux malades. Ceci nous a paru d'autant plus nécessaire que l'ignorance des premières et des plus importantes règles de l'hygiène n'est que trop générale et que ce n'est qu'en habituant de bonne heure les jeunes filles à s'occuper de ces principes et à soigner les malades qu'on parviendra à détruire l'influence nuisible de ce manque d'expérience.

Gladbach, juin 1888.







# TABLE DES MATIÈRES

---

## PREMIÈRE PARTIE.

### CONDITIONS DU BONHEUR DOMESTIQUE,

|   |             |
|---|-------------|
| Formation du cœur et du caractère, transcrit dans le testament d'une mère . . . . . | Pages.<br>3 |
|---|-------------|

---

## DEUXIÈME PARTIE.

### LE CHEMIN DU BONHEUR DOMESTIQUE.

|   |    |
|---|----|
| Connaissance et habileté dans les travaux du ménage et les travaux à l'aiguille . . . . . | 14 |
|---|----|

---

## PREMIÈRE DIVISION.

### SOIN DU MÉNAGE.

#### CHAPITRE I<sup>er</sup>.

|   |    |
|---|----|
| <i>Nettoyage des habitations</i> . . . . .            | 16 |
| 1. Nettoyage des planchers et des escaliers . . . . . | 16 |
| a) Balayage et nettoyage . . . . .                    | 16 |
| b) Enlèvement des taches . . . . .                    | 18 |
| 2. Nettoyage des fenêtres et des glaces. . . . .      | 19 |
| 3. Nettoyage des meubles . . . . .                    | 19 |

## CHAPITRE II.

|   | Pages. |
|---|--------|
| <i>Entretien de la chambre à coucher</i> . . . . .      | 20     |
| 1. Manière d'aérer la chambre et les literies . . . . . | 20     |
| 2. Arrangement des lits . . . . .                       | 21     |
| 3. Enduire le plancher d'huile de lin. . . . .          | 22     |

## CHAPITRE III.

|  |    |
|--|----|
| <i>Propreté dans la cuisine</i> . . . . .                | 23 |
| 1. Entretien du foyer . . . . .                          | 23 |
| 2. Lavage de la vaisselle . . . . .                      | 24 |
| a) Lavage des verres et des tasses. . . . .              | 24 |
| b) Lavage des carafes . . . . .                          | 24 |
| c) Lavage des casseroles, assiettes, plats, etc. . . . . | 24 |
| 3. Entretien des ustensiles de cuisine . . . . .         | 25 |

## CHAPITRE IV.

|  |    |
|--|----|
| <i>Nettoyages extraordinaires.</i> . . . . | 27 |
| 1. Grand nettoyage de la maison . . . . .  | 27 |
| 2. Extermination des insectes . . . . .    | 28 |

## CHAPITRE V.

|  |    |
|--|----|
| <i>Chauffage de la maison</i> . . . . .            | 30 |
| 1. Le poêle . . . . .                              | 31 |
| 2. Bons combustibles . . . . .                     | 32 |
| 3. Manière d'allumer et de régler le feu . . . . . | 32 |
| 4. Economie de charbon . . . . .                   | 33 |

## CHAPITRE VI.

|   |    |
|---|----|
| <i>Eclairage au pétrole</i> . . . . .                     | 34 |
| 1. Lampes à pétrole. . . . .                              | 34 |
| 2. Nettoyage des lampes . . . . .                         | 35 |
| 3. Fourneaux à pétrole. . . . .                           | 36 |
| 4. Règles de prudence contre les dangers du feu . . . . . | 37 |

## CHAPITRE VII.

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <i>Ordre dans la maison</i> . . . . . | 38 |
| 1. Tout à sa place . . . . .          | 38 |
| 2. Tout en son temps . . . . .        | 41 |



## DEUXIÈME DIVISION.

### ENTRETIEN DES VÊTEMENTS ET DU LINGE.

#### CHAPITRE I<sup>er</sup>.

|   | Pages. |
|---|--------|
| <i>Manière de tricoter et de remmailler</i> . . . . . | 43     |
| 1. Manière de tricoter un bas . . . . .               | 44     |
| 2. Chaussettes et bas d'enfants . . . . .             | 47     |
| 3. Manière de rempiéter les bas . . . . .             | 48     |
| 4. Manière de ravauder les bas . . . . .              | 48     |

#### CHAPITRE II.

|  |    |
|--|----|
| <i>Conseils pour bien coudre et raccommoder</i> . . . . .    | 49 |
| 1. La couture . . . . .                                      | 50 |
| 2. Machines à coudre . . . . .                               | 51 |
| 3. Des différentes sortes de points et de coutures . . . . . | 51 |
| 4. Le raccommodage . . . . .                                 | 53 |
| a) Manière de remettre une pièce . . . . .                   | 54 |
| b) Seconde manière de mettre une pièce . . . . .             | 54 |

#### CHAPITRE III.

|   |    |
|---|----|
| <i>Confection du linge de corps</i> . . . . . | 55 |
| 1. Confection des tabliers . . . . .          | 55 |
| 2. Confection des chemises . . . . .          | 56 |
| a) Chemises de femme . . . . .                | 56 |
| b) Chemises de femme . . . . .                | 58 |
| c) Chemises d'homme . . . . .                 | 59 |
| d) Chemises d'enfant . . . . .                | 62 |
| 3. Confection des pantalons . . . . .         | 63 |
| 4. Confection des jaquettes . . . . .         | 64 |
| 5. Confection des jupons de dessous . . . . . | 65 |

#### CHAPITRE IV.

|  |    |
|--|----|
| <i>Confection du linge de maison et des literies</i> . . . . . | 66 |
| 1. Essuie-mains et nappes . . . . .                            | 66 |
| 2. Draps de cuisine et essuie-poussières . . . . .             | 67 |

|                                     | Pages. |
|-------------------------------------|--------|
| 3. Draps de lit . . . . .           | 68     |
| 4. Garnitures de lit . . . . .      | 68     |
| 5. Couvertures. . . . .             | 69     |
| 6. Matelas à ressorts . . . . .     | 70     |
| 7. Coussins et traversins . . . . . | 71     |
| 8. Marque du linge . . . . .        | 72     |

## CHAPITRE V.

|   |    |
|---|----|
| <i>Instructions sur la manière de faire la lessive.</i> . . . | 72 |
| 1. Préparation de la lessive. . . . .                         | 73 |
| 2. Le lavage . . . . .  | 73 |
| 3. Mettre blanchir et mettre au bleu. . . . .                 | 74 |
| 4. Lavage des étoffes de laine et de couleur . . . . .        | 76 |
| 5. Manière d'amidonner le linge . . . . .                     | 77 |
| 6. Repassage et cylindrage . . . . .                          | 78 |

## CHAPITRE VI.

|   |    |
|---|----|
| <i>Entretien des vêtements et du linge.</i> . . . .   | 80 |
| 1. Manière de garder les objets de toilette . . . . . | 81 |
| 2. Conservation des vêtements . . . . .               | 82 |
| 3. Enlever les taches . . . . .                       | 83 |
| 4. Conservation des souliers . . . . .                | 85 |

# TROISIÈME PARTIE.

## PRÉPARATION DE LA NOURRITURE.

### CHAPITRE I<sup>er</sup>.

|  |    |
|--|----|
| <i>Valeur nutritive des aliments.</i> . . . .                  | 87 |
| 1. Matières nutritives les plus importantes . . . . .          | 87 |
| 2. Matières nutritives en proportion de leur prix. . . . .     | 89 |
| 3. Valeur nutritive des aliments les plus ordinaires . . . . . | 91 |
| <i>a) Le lait, le fromage et les œufs</i> . . . . .            | 91 |
| <i>b) Le pain et la farine</i> . . . . .                       | 92 |
| <i>c) La viande</i> . . . . .                                  | 95 |
| <i>d) Le beurre, la graisse et l'huile</i> . . . . .           | 97 |

|   | Pages. |
|---|--------|
| e) Le poisson . . . . .                         | 99     |
| f) Les légumes à cosses . . . . .               | 100    |
| g) Les légumes et les pommes de terre . . . . . | 101    |
| h) Les épices et les fruits . . . . .           | 104    |
| i) Les boissons . . . . .                       | 105    |

## CHAPITRE II.

|  |     |
|--|-----|
| <i>Achat et conservation des aliments.</i> . . . . | 107 |
| 1. Achat des aliments . . . . .                    | 107 |
| 2. Conservation des aliments . . . . .             | 109 |
| 1° Le lait . . . . .                               | 109 |
| 2° Le beurre . . . . .                             | 109 |
| 3° Les œufs . . . . .                              | 110 |
| 4° La farine . . . . .                             | 110 |
| 5° La viande (salaison). . . . .                   | 110 |
| 6° Les pommes de terre . . . . .                   | 111 |
| 7° Les légumes . . . . .                           | 111 |
| 8° Les fruits . . . . .                            | 112 |

## CHAPITRE III.

|  |     |
|--|-----|
| <i>Choix des aliments pour les repas</i> . . . . .                                 | 113 |
| 1. Diversifier souvent les repas journaliers. . . . .                              | 113 |
| 2. Les repas doivent être proportionnés au travail et<br>à l'âge. . . . .          | 114 |
| 3. Les repas doivent être proportionnés aux revenus. . . . .                       | 116 |
| 4. Composition des repas d'après leur prix et leur va-<br>leur nutritive . . . . . | 119 |
| Dîner pour quatre personnes adultes . . . . .                                      | 120 |
| Recettes diverses pour le dîner et le souper . . . . .                             | 122 |
| a) Pour l'hiver et le printemps . . . . .  | 122 |
| b) Pour l'été et l'automne . . . . .   | 124 |

## CHAPITRE IV.

|  |     |
|--|-----|
| <i>Soins à donner à la table</i> . . . . . | 126 |
| 1. L'arrangement de la table . . . . .     | 126 |



|                                    | Pages. |
|------------------------------------|--------|
| 2. Conduite à table . . . . .      | 127    |
| a) Prière avant les repas. . . . . | 127    |
| b) Règles de convenances . . . . . | 128    |
| c) Règles d'hygiène. . . . .       | 130    |

## CHAPITRE V.

|  |     |
|--|-----|
| <i>Règles de cuisine</i> . . . . .   | 131 |
| A. Conditions d'une bonne cuisine . . . . .  | 131 |
| 1. Qualités nécessaires pour une cuisinière. . . . .   | 131 |
| 2. Ustensiles nécessaires à la cuisine . . . . .   | 132 |
| 3. Du bon feu et de la bonne eau. . . . .  | 135 |
| a) Les mets brûlés . . . . .   | 136 |
| b) Amélioration de l'eau mauvaise . . . . .  | 137 |
| B. Préparation des mets avant leur cuisson . . . . .   | 137 |
| 1. Peler les pommes de terre et nettoyer les légumes. . . . .  | 137 |
| 2. Préparation de la viande . . . . .  | 139 |
| 3. Préparation de la graisse . . . . .   | 140 |
| 1° Dégraisser l'huile de navette . . . . .   | 141 |
| 2° Faire fondre la graisse des rognons. . . . .  | 141 |
| 3° Huile mélangée avec de la graisse ou du beurre. . . . .   | 141 |
| 4° Moyen de rôtir le lard. . . . .   | 142 |
| 5° Conservation de la graisse . . . . .  | 142 |
| 6° Emploi de la graisse . . . . .  | 142 |
| 4. Conservation du beurre . . . . .  | 143 |
| 5. Torréfaction du café . . . . .  | 145 |
| 6. Conservation des légumes pour l'hiver . . . . .   | 146 |
| a) Conservation des fèves hachées . . . . .  | 147 |
| b) Conservation de la choucroute. . . . .  | 148 |
| c) Conservation des navets. . . . .  | 148 |
| d) Conservation des tiges de navets. . . . .   | 148 |
| e) Conservation des concombres. . . . .  | 149 |
| Conservation des concombres dans du vinaigre<br>et de l'eau . . . . .  | 150 |
| f) Conservation des prunes (prunes au vinaigre). . . . .   | 150 |
| C. Recettes pour la cuisson des mets (V. <i>Table détaillée<br/>des recettes</i> , à la fin du volume, p. 235) . . . . . | 151 |

## QUATRIÈME PARTIE.

### ASSURANCE DU BONHEUR DOMESTIQUE

#### CONTRE LA PAUVRETÉ ET LA MALADIE.

##### CHAPITRE I<sup>er</sup>.

|  | Pages. |
|--|--------|
| <i>Règles d'or pour la bonne tenue du ménage</i> . . . . .                                 | 203    |
| 1. Ne rien acheter sans avoir réfléchi si c'est une dépense bien nécessaire . . . . .      | 203    |
| 2. Se faire donner chaque semaine une certaine somme pour les dépenses du ménage . . . . . | 204    |
| 3. Annoter dans un livre spécial toutes les dépenses, même les plus minimas . . . . .      | 205    |
| 4. Toute dépense nécessaire doit être prévue à temps et n'être pas perdue de vue . . . . . | 206    |
| 5. Acheter les vivres autant que possible en provisions et payer comptant . . . . .        | 207    |
| 6. Ne pas dédaigner un centime; un centime a une grande valeur . . . . .                   | 208    |
| Formulaire pour la disposition du livre de dépenses . . . . .                              | 209    |

##### CHAPITRE II.

|   |     |
|---|-----|
| <i>Soins de la santé</i> . . . . .                      | 211 |
| 1. Renouvellement de l'air . . . . .                    | 211 |
| 2. Soins de la peau . . . . .                           | 212 |
| 3. Soins de la bouche . . . . .                         | 214 |
| 4. Soins à donner aux yeux . . . . .                    | 214 |
| 5. Soins à donner aux oreilles et aux cheveux . . . . . | 215 |

##### CHAPITRE III.

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <i>Soin des malades</i> . . . . . | 216 |
| 1. Règles générales . . . . .     | 217 |
| 2. Pharmacie domestique . . . . . | 220 |

CHAPITRE IV.

|  | Pages. |
|--|--------|
| <i>Conduite à tenir dans les malheurs subits . . . . .</i> | 222    |
| 1 <sup>o</sup> Les brûlures . . . . .                      | 222    |
| 2 <sup>o</sup> Les blessures . . . . .                     | 222    |
| 3 <sup>o</sup> Les foulures . . . . .                      | 223    |
| 4 <sup>o</sup> Les faiblesses . . . . .                    | 223    |
| 5 <sup>o</sup> Les empoisonnements . . . . .               | 223    |
| 6 <sup>o</sup> Les morsures d'un chien enragé . . . . .    | 223    |
| 7 <sup>o</sup> Les cas de congélation. . . . .             | 224    |
| 8 <sup>o</sup> Secours aux noyés . . . . .                 | 224    |
| 9 <sup>o</sup> Piqûres . . . . .                           | 225    |
| <i>Système métrique des poids et mesures . . . . .</i>     | 226    |
| <i>Coût de divers mets et repas . . . . .</i>              | 227    |
| <i>Désignation des recettes de cuisine. . . . .</i>        | 235    |
| <i>Appendice . . . . .</i>                                 | 238    |





## PREMIÈRE PARTIE.

### CONDITIONS DU BONHEUR DOMESTIQUE.

---

Être heureux ! tel est le premier et le plus ardent désir du cœur humain. Dieu lui-même a profondément enraciné dans notre âme cette aspiration au bonheur, mais en même temps il a voulu que l'homme ne puisse obtenir sur terre la complète réalisation de ce désir. C'est au ciel seulement, que nous jouirons de la plénitude d'un bonheur parfait. L'homme vertueux peut cependant jouir sur la terre d'un bonheur relatif, qu'il possède déjà par un véritable contentement de son sort. Oui, celui qui est véritablement satisfait de sa position et de son état peut être appelé heureux.

Si nous parlons dans ce livre du *bonheur domestique*, nous n'entendons pas, par là, abondance de richesses, d'argent, de plaisirs ou de jouissances, car tout cela seul ne peut satisfaire le cœur de l'homme, mais nous entendons le règne d'une paix complète dans la maison. Le véritable *bonheur domestique* consiste en ce que la famille entière, c'est-à-dire le père, la mère et les enfants soient satisfaits



de leur intérieur, trouvent leur satisfaction dans la maison et leur joie dans la vie intime de la famille.

La mère est appelée à poser les premiers fondements de ce *bonheur domestique*, qui dépend pour la plus large part de son activité et de ses soins affectueux. Mais la jeune fille, qui grandit auprès d'elle, peut contribuer largement au maintien et à l'accroissement de ce bonheur. Si elle est active, empressée, laborieuse, prévenante, obéissante dans les ouvrages de la maison, elle devient le bras droit de sa mère, son soutien et sa consolation ; si elle est pieuse, modeste, douce, docile, complaisante, elle gagne l'affection de son père et chasse de son front les nuages formés par de nombreux soucis. Si elle est paisible, patiente, attentive, compatissante et complaisante, elle est la joie de ses jeunes frères et sœurs, leur soutien et leur exemple.

Mais si ces vertus manquent à la jeune fille, si elle est légère, avide de plaisirs, hautaine, dissimulée, paresseuse et indolente, elle devient une croix dans la maison, et par sa conduite un obstacle au *bonheur domestique*.

Chaque jeune fille doit donc s'efforcer de travailler à la formation de son cœur et de son caractère, par la pratique de ces vertus qui sont, pour elle, un ornement plus beau qu'un collier d'or ou de perles fines. Ces vertus, elle les trouvera longuement détaillées dans « le testament d'une mère » que nous reproduisons ci-après.



## TESTAMENT D'UNE MÈRE.

---

Ma bien chère fille!

Je le sens, bientôt je vais te quitter. Le bon Dieu va me séparer de toi et me conduire dans un monde meilleur. Reçois mes dernières exhortations, je les ai écrites dans mon amour pour toi, afin que tu les gardes fidèlement dans ton cœur et que tu les observes fidèlement durant ta vie entière.

Tu es sortie de l'enfance, mais tu es encore dominée par l'esprit impétueux et insouciant de la jeunesse. Tu viens à peine d'entrer dans la vie, dont tu ne connais ni les peines, ni les soucis, ni les combats. Tu nages actuellement dans les plus belles espérances; mais les dangers qui menacent le bonheur que tu as rêvé, te sont encore inconnus; tu ignores aussi ceux qui entourent ton innocence et ta vertu. Ne l'oublie jamais: *Dieu seul peut te rendre heureuse*. Il tient dans sa main l'accomplissement de tes espérances; il t'aidera dans toutes tes peines, te fortifiera dans tes combats, te consolera et te soutiendra dans tes afflictions, si tu lui restes fidèle; c'est pourquoi :

*Reste toujours pieuse et craignant Dieu!* Conserve toujours ta foi et ta confiance filiale en Dieu, comme le plus précieux trésor. Fuis celui qui, par des paroles légères ou par des moqueries, voudrait t'arracher tes saintes croyances, car c'est là ton plus grand ennemi, même lorsqu'il cherche à te flatter.

*Aie Dieu devant les yeux, partout et toujours!* Il est près de toi n'importe où tu es. Il veille sur toi le

jour et la nuit et connaît toutes tes pensées et toutes tes actions. C'est pourquoi, tu dois souvent penser à lui et commencer *avec lui* toutes tes actions, les plus grandes comme les plus petites ; commencer surtout la journée et le travail avec *son aide toute puissante*, c'est-à-dire avec la *prière*.

*Ne néglige jamais de réciter ta prière de chaque jour*, comme moi, ta mère, je te l'ai apprise. Agenouille-toi chaque matin devant ton *Dieu*, demande-lui son soutien dans les dangers ; à table, remercie-le sincèrement des dons que sa bonté répand sur toi, chaque soir recommande-toi dévotement et ardemment, ainsi que tous les tiens, à son amour paternel. Aussi longtemps que tu prieras bien et volontiers, il ne peut t'arriver aucun mal.

*Ne néglige jamais*, sous aucun prétexte, *d'assister le dimanche au divin sacrifice* avec une piété sincère, et laisse la parole de Dieu, par la bouche du prêtre, pénétrer au fond de ton âme. Approche-toi souvent, comme je te l'ai recommandé, *de la Table du Seigneur*, afin d'en emporter une nouvelle force et une nouvelle constance pour le bien. Cette recommandation est le legs le plus précieux que je te laisse. Puissé-je l'imprimer en traits ineffaçables dans ton cœur ! Et si tu veux conserver l'affection de ta mère au delà du tombeau, reste toujours pieuse et fidèle à tes devoirs envers Dieu.

Je sais, ma chère enfant, que c'est le but de tes désirs d'acquérir pour toi et les autres un *bonheur domestique* complet. Mais pour cela, en dehors de la piété et de la crainte de Dieu, d'autres vertus te sont encore nécessaires, particulièrement la pureté du cœur ; aussi : *garde ton innocence et ta modestie*.

L'innocence de la jeunesse et la pureté du cœur sont d'une valeur inestimable. Elles sont la plus riche parure qui te rende belle devant Dieu et devant les hommes. En elles sont ta dignité que tu dois



priser bien haut, en elles sont ta force et ta vigueur ; mais aussi, sans elles, tu serais méprisée de Dieu, mécontente de toi-même et entraînée à des fautes déplorables. Garde donc, avec un soin jaloux, ce précieux trésor de la pureté du cœur. Veille bien qu'aucune pensée ne naisse en toi, qui puisse devenir une source de mauvais désirs dont tu pourrais avoir honte s'ils venaient à être connus. La pureté de ton esprit doit se montrer dans tout ton être, dans la convenance de ton maintien, dans tes paroles, dans tes regards, dans ta physionomie et même dans ta toilette.

*Ne marche que dans les chemins découverts où tout œil puisse te voir.* Car, sache-le bien : tout ce qui ne peut supporter la lumière est contraire aux bonnes mœurs et un commencement de péché, si pas le péché lui-même. Je dois te mettre très sérieusement en garde contre deux dangers, ma fille : *les romans et les amitiés dangereuses*. Tu es encore jeune et inexpérimentée, et tu ne supposes pas combien le monde est et perfide et méchant envers toi. Ne choisis pas d'amies qui soient indifférentes ou insouciantes des choses de la religion. Ne fréquente aucune fille chez laquelle tu remarques des paroles à double sens ou des plaisanteries dangereuses, des toilettes équivoques, ou trop de liberté dans leurs rapports avec les jeunes gens ; fuis surtout toute société dont le ton peut blesser la délicatesse de ta jeunesse.

Tu le sais, j'ai dû souvent t'enlever un livre des mains et te prévenir contre l'entraînement de la lecture. Ecoute-le une fois encore : *les mauvais romans, les mauvais écrits empoisonnent ton cœur*, tuent ta foi et gâtent profondément ton caractère. Les sentiments défendus et coupables y sont parés d'une lumière attrayante, le vice y est étalé sous des dehors séduisants et ainsi ils t'enlèvent le sentiment de la vertu, t'entraînent vers le désir de plaire et éveillent en toi des désirs dont la satisfaction te jetteront dans la



misère, la honte et le mépris. La lecture de romans ou d'histoires de ce genre ne peut que t'être nuisible; elle échauffe ton imagination par des tableaux fantaisistes, des histoires invraisemblables d'amour qui te donnent une fausse idée de la vie réelle. Elle te fait mépriser les conditions modestes dans lesquelles tu dois vivre et éveille en toi des désirs qui te rendent malheureuse, parce qu'ils ne peuvent s'accomplir. Plus encore, l'amour désordonné de la lecture te rendra *incapable de goûter le bonheur domestique*. Car rien n'est plus contraire à l'accomplissement de nos devoirs journaliers et ne détruit plus le bien-être et la satisfaction intérieure, que de vouloir prendre à tout moment un livre en mains pour arriver plus tôt à sa conclusion. Ainsi, non seulement on gaspille un temps précieux, mais on fait naître en soi le dégoût et une complète incapacité pour les travaux les plus nécessaires à la vie; c'est pourquoi n'achète jamais ni romans ni livres semblables, et refuse énergiquement toute offre d'amie de t'en prêter un.

Je dois encore renouveler expressément ici une recommandation que je t'ai faite souvent et qui te déplaisait beaucoup, ma chère enfant : *sois économe et modeste*.

Je ne puis te laisser de fortune. Tu sais que ton père et moi ne sommes parvenus à vous élever, toi, tes frères et tes sœurs, qu'à force de travail et d'économie. Tu es obligée de compter sur toi-même et sur une sage économie si tu veux avancer avec honneur dans la vie. Suis donc mes recommandations, sois économe. Ne désire jamais ce que tu remarques chez d'autres personnes placées dans une condition meilleure; mais observe plutôt ceux qui sont plus pauvres et te sont inférieurs.

Si tu rencontres une de tes connaissances vêtue d'une robe plus belle que la tienne, coiffée d'un plus beau chapeau, revêtue d'une pelisse ou d'un manteau de velours,

garde-toi bien de dire en soupirant : que n'ai-je aussi ces objets ! Contente-toi d'une mise simple, qui sied à ta condition. Combats vigoureusement tout mouvement d'orgueil et *ne te laisse jamais dominer par la vanité*. Elle te traiterait en tyran cruel, te tracasserait de désirs insatiables, rongerait ton pauvre cœur par une envie amère et te déroberait toute joie et tout contentement. Ton caractère encore bon serait bien vite gâté par la vanité. Tu deviendrais bientôt avide de plaire, vaniteuse, désireuse de sortir de ta condition, envieuse et méprisante envers les autres, ne cherchant qu'à les offenser et les tracasser, et tu perdrais ainsi toute amabilité.

La vanité et l'amour des friandises se tiennent par la main. Celui qui se laisse dominer par la vanité ne peut vaincre les jouissances du goût. Aussi dois-tu combattre et refréner ces mauvaises passions, si tu veux voir fleurir autour de toi le *bonheur domestique*. Dans ton enfance, on te donnait souvent des friandises comme encouragement et récompense ; mais maintenant que tu es plus âgée et plus sérieuse, rien de semblable ne doit plus te tenter. Efforce-toi de réaliser l'économie aussi bien dans le boire et le manger que dans ta toilette. *C'est une grande faute que d'être friande et recherchée dans ses repas*, de chercher à table non pas seulement à satisfaire les besoins de la faim, mais aussi à satisfaire ses goûts ; ou bien encore de se laisser aller au plaisir de manger en dehors des repas ou secrètement. Une pareille conduite te déshonorerait profondément, te conduirait au mensonge et à l'hypocrisie et pourrait faire de toi une malheureuse mendicante ou peut-être même une misérable voleuse.

En sus de ces deux terribles ennemis, la vanité et l'amour des friandises, il en est un encore qui menace la destruction de ton bonheur : c'est l'amour du plaisir et des distractions nouvelles. Veille donc sur tes penchans, et garde-toi : *de l'amour du plaisir*.

Tu as beaucoup de plaisir en assistant à un joli spectacle. Depuis que ton oncle t'a prise une fois avec lui, tu ne peux, comme tu me l'as avoué toi-même, voir aucune annonce de théâtre sans éprouver un grand désir d'y retourner encore. N'est-ce pas vrai, que lorsque tu étais invitée le dimanche par ta tante ou une de tes amies, tu étais impatiente de voir arriver l'heure ? Et si tu voyais des jeunes filles se rendre à la danse, ou si tu entendais une joyeuse musique, tu avais bien de la peine à rester tranquille et tu trahissais visiblement ton penchant à ce plaisir. Ces dispositions me donnent de douloureuses appréhensions pour ton avenir. Tu ne comprenais pas dans tes joies enfantines combien est dangereux cet amour du plaisir ; mais maintenant, cette soif des jouissances doit sortir de ton cœur, sans quoi tu ne pourras jamais obtenir le véritable bonheur qui se trouve dans les travaux du ménage. Pense donc que tu n'es pas sur la terre pour jouir, mais pour gagner le ciel par l'accomplissement fidèle de tes devoirs. L'amour du plaisir te rend tes devoirs insupportables, t'enlève toute joie dans la prière, tout goût aux travaux pénibles de la maison, il te rend paresseuse et négligente, mécontente et boudeuse, parce que tu ne peux satisfaire *que rarement* ce désir qui te dévore. C'est bien de tout cœur que nous t'accordons une récréation convenable ou de modestes plaisirs ; mais cherche-les plutôt dans le sein de ta famille et au foyer domestique que dans les visites, les théâtres et les bals ! *La musique des danses est, pour la plupart des jeunes filles, le chant funèbre qui accompagne la perte de la paix du cœur et de l'innocence.* Ces sons étourdissants sont bien vite passés, mais la paix du cœur reste ensevelie pour toujours. Crois aux paroles de ta mère mourante et ne te laisse pas entraîner par la voix persuasive de tes compagnes. Tout bal te reste actuellement interdit parce que tu es trop jeune : mais plus



tard, quand tu seras plus âgée et si ton père veut bien t'y conduire, tu pourras y aller. Encore faut-il que ton père t'y accompagne, ou qu'une autre personne prenne réellement la place paternelle. Tu ne pourras cependant pas t'y rendre trop souvent ni y rester trop tard dans la nuit et jamais tu ne dois te laisser reconduire chez toi par un de tes danseurs. Bien des jeunes filles ont perdu leur santé dans ces danses trop vives et trop fréquentes ; beaucoup d'entre elles ont rapporté de ces fêtes le germe d'une mort prématurée et rapide.

Tu ne dois pas non plus accepter trop souvent *les invitations que te font tes compagnes ou tes amies*. Autrement tu t'obligeras également à les inviter à ton tour et à faire beaucoup de dépenses inutiles. Tu ne veux pas rester en arrière sur les autres, tu veux avoir ta chambre aussi bien ornée que celle de tes amies, et pour ne pas avoir moins, tu cherches à avoir plus ; et c'est ainsi qu'une dépense t'entraîne à une autre dépense et que le soin de ta maison en souffre de plus en plus. Cet amour du plaisir te conduira aux dettes et plus tard à la ruine complète. C'est pourquoi cherche tes distractions et tes plaisirs non au dehors, mais au sein de ta famille. Ta bonne humeur, ta gaieté rendront les heures du dimanche agréables à ton père et à tes sœurs. Ils t'écouteront avec bonheur faire une lecture dans un livre d'histoire, dans notre excellent journal du dimanche ou dans l'histoire sainte ; ils participeront volontiers à tes jeux et s'efforceront de deviner les énigmes que tu leur proposeras. N'éprouvais-tu pas une bien grande jouissance, lorsque nous faisons une promenade tous ensemble au grand air, sous l'œil de Dieu ? Ne s'émerveillait-on pas de chaque fleur que tu cueillais dans les champs et dans les bois ! et combien notre frugal repas du soir nous semblait délicieux après un plaisir aussi pur ! Oh ! reste modeste et sage dans tes désirs, et tu garderas longtemps la joie du cœur



et un amour sincère du travail. Mais comme tu ne dois pas vivre et travailler pour toi seule, mais également pour les autres, écoute encore ces autres conseils : *sois douce et patiente.*

Ma chère enfant, tu as beaucoup de bonnes qualités, mais tu es encore bien impatiente, et non moins susceptible. Pardonne-moi si, dans ces heures dernières de ma vie, je te dis tout ceci ; c'est mon amour pour toi qui me dicte ces paroles : s'il t'arrive quelque chose qui te contrarie, tu t'irrites et te permets des paroles peu convenables dans la bouche d'une jeune fille ; es-tu l'objet d'un blâme, ou un chagrin t'est-il survenu, ton sang bouillonne, ton visage est en feu et tes yeux lancent des éclairs. Oh ! si tu pouvais juger par toi-même combien la colère t'enlaidit, combien ton regard est repoussant et pénible ! Si tu veux être heureuse, tu dois vaincre ce vice, combattre sur-le-champ cette fureur qui envahit tout ton être ; tu dois t'exercer journellement à la patience et acquérir un ferme empire sur toi-même. Tu m'as dit un jour qu'en grandissant en forces, tu voulais aussi grandir en vertu et en sagesse devant Dieu et devant les hommes. Mais ce but, tu ne peux l'atteindre qu'en devenant douce et patiente. Un cœur doux et patient, un regard modeste, un maintien tranquille et réservé, c'est là le plus bel ornement d'une jeune fille et son plus noble joyau. Médite bien mes paroles : deviens serviable et obligeante ; dépouille-toi de tout égoïsme pour ne penser qu'à faire plaisir aux autres, et tu seras chérie de tous ; mais, au contraire, si tu ne penses qu'à toi, si dans ton travail tu ne cherches que tes aises et ta facilité, si dans tes récréations tu ne penses qu'à tes plaisirs, alors même que d'autres devraient en souffrir, tu te rendras méprisable et tu te feras haïr chez toi. De même, si tu veux dominer tout le monde, si ta volonté et tes désirs ne savent plier devant personne, si tu veux toujours avoir en tout le dernier

mot, personne ne t'aimera. C'est pourquoi, tu dois te combattre toi-même vigoureusement et devenir de plus en plus conciliante, complaisante, serviable, patiente et douce.

Je pourrais terminer ici mes exhortations, ma bien chère enfant, si j'avais la certitude que tu resterais toujours franche, aimable et travailleuse comme tu l'es devenue dans ces dernières années; mais je veux encore te garer contre les tentations relatives à ces belles vertus. Au moment de l'épreuve, pense aux avertissements que renferme mon testament.

*Reste toujours sincère et franche.* La sincérité et la franchise t'aplaniront le chemin du ciel tout en t'assurant le *bonheur domestique*, tandis que le mensonge et la dissimulation amoncelleront sur ton chemin des pierres que tu ne pourras écarter qu'avec beaucoup de peines et de souffrances. Cherche par-dessus tout à être sincère envers toi-même et prends garde de te croire meilleure que tu ne l'es en réalité. Aie toujours cette vérité présente à l'esprit : que tu es remplie de défauts et que tu dois te donner la peine de les connaître bien à fond. Sois persuadée que tu as encore beaucoup à apprendre et qu'après de nombreuses années de combats, tu auras encore de nouvelles luttes à soutenir. Avoir une trop haute opinion de soi, c'est mentir à soi-même. *Sois aussi de la plus rigoureuse sincérité envers les autres.* Ne t'abaisse jamais à mentir, ni pour atteindre un but quelconque, ni pour éviter une contrariété ou un ennui et beaucoup moins encore pour excuser une faute. Avouer une faute vaut mille fois mieux que la nier pour paraître innocente; un aveu sincère et franc désarme tout le monde, tandis que le mensonge et la dissimulation entraînent le mépris et la honte. La sincérité est étroitement liée à la franchise, elle attire la confiance et la sympathie. Chacun doit pouvoir compter sur ta parole. Ne fais donc pas de promesses irréfléchies, grave bien dans ta mémoire les

devoirs de ton état et n'oublie jamais ce que tu as promis. *Ne cache rien de ce que tu es obligée de dire.* As-tu eu un malheur, as-tu brisé un objet précieux, dis-le sans hésiter, car on le saura toujours tôt ou tard, et, si tu l'as caché, ton chagrin n'en sera que plus grand. Es-tu indisposée ou malade, ne cherche pas à le cacher, tandis que tu pourrais mécontenter les autres par un travail mal fait; dis-le immédiatement et sincèrement, et chacun prendra part à ta souffrance. La sincérité et la franchise doivent toujours briller dans toute ta conduite; sans eux, la vie au foyer domestique serait semée de contrariétés, de chagrins et de désordres de toute espèce.

Voici maintenant mon dernier avis, suis-le et tu acquéreras certainement un grand capital et une véritable fortune : *travaille sans cesse avec diligence et réflexion!*

Malgré la position modeste dans laquelle tu as été élevée tu es cependant plus riche que tu ne l'as cru jusqu'à présent. Tu es dans toute la force de ta jeunesse et tu as reçu du bon Dieu des mains et des bras vigoureux ainsi qu'un esprit bien ouvert. C'est un triple capital qui pourra te procurer, si tu y mets de l'application et de la réflexion, un intérêt élevé. Le premier, *le temps*, est d'une valeur inestimable, car chaque moment est précieux et tu peux l'employer utilement à apprendre maintes choses qui plus tard te seront utiles et nécessaires dans la vie : tu peux aussi le perdre facilement par la fainéantise et l'oisiveté. Le temps perdu ne se retrouve jamais. Puisse chaque heure qui sonne à l'horloge de la maison, t'avertir de la rapidité du temps et t'encourager à persévérer au travail.

*Ta santé*, tes bras vigoureux, tes mains habiles que tant de jeunes filles faibles ou malades pourraient t'envier, sont un capital, plus grand encore, que Dieu t'a donné, non pas pour le perdre dans un repos oisif, mais pour l'employer avec application. Il te rapporte mainte-



nant déjà de beaux intérêts, puisque tu es capable de gagner ton pain et de te procurer des vêtements. Aussi, par une application assidue et une économie constante peux-tu déjà amasser quelque argent pour l'avenir. Ce n'est pas uniquement dans le but de gagner de l'argent que tu dois travailler, mais tu dois aimer le travail en lui-même, car Dieu t'a créée pour le travail, comme il a créé l'oiseau pour voler dans les airs et le poisson pour nager dans les eaux. Une main habituée au travail est, pour une jeune fille, un trésor plus précieux qu'une chaîne d'or ou des bracelets brillants. Aime donc le travail : il peut rendre les mains rugueuses, mais, par contre, il donne à l'âme le contentement et la sérénité... Application, telle doit être ta devise journalière; occupe tes bras et tes mains par des occupations incessantes, et utilise complètement dans ton travail le troisième capital que Dieu t'a donné : *ta belle intelligence*.

Ne travaille jamais d'une façon distraite et aveugle, mais réfléchis toujours à ce que tu feras d'abord et comment tu le feras. Car une attention constante et une réflexion soutenue te procureront la joie dans tes occupations. Si jamais tu travailles avec nonchalance et répugnance, le goût du travail s'éloignera promptement de ton cœur et la joie de tes yeux. Le mécontentement te dominera et la paresse te précipitera non seulement dans le péché, mais aussi dans la pauvreté. L'horreur du travail et la paresse dévorent, en effet, tout bien-être, détruisent la paix du cœur et tout *bonheur domestique*; elles ne créent qu'une chose : *la misère*.

Et maintenant, passe ta jeunesse dans le travail, les occupations sérieuses et la joie du cœur! Grave profondément dans ton cœur les exhortations de mon testament. Suis mes avertissements, et tu trouveras certainement ici-bas le *bonheur domestique* et plus tard le *bonheur éternel*.



## DEUXIÈME PARTIE.

### LE CHEMIN DU BONHEUR DOMESTIQUE.

---

Pour être heureux, il faut être, avant tout, habile dans sa profession et capable d'exercer convenablement son métier. Celui qui n'est pas bien au courant de son travail ne s'y livrera jamais avec goût et satisfaction et ne pourra jamais en obtenir une rétribution convenable, même si ce travail était pénible et fatigant. Un tailleur, par exemple, qui ne saurait faire que des habits défectueux, de façon mauvaise ou de coupe démodée, s'attirera toujours beaucoup d'ennuis et ne pourra jamais espérer grand profit de son travail. Aussi les jeunes gens qui ont le désir de devenir un jour patrons doivent-ils, avant tout, faire un bon apprentissage et s'exercer, pendant plusieurs années, à tout ce qui concerne leur métier et comme ce n'est « qu'en travaillant qu'on devient ouvrier, » ils ne craindront pas de rester apprentis pendant leurs années de jeunesse, afin de se perfectionner complètement dans leur état.

La jeune fille, elle, doit trouver son bonheur, à l'intérieur de la maison, en travaillant pour sa famille,

même si des circonstances particulières l'obligeaient, par un travail au dehors, à apporter sa part au budget commun. Elle doit considérer comme une obligation sérieuse pour elle, de maintenir l'ordre et la propreté dans la maison, d'apporter ses soins à l'entretien des vêtements et du linge, comme aussi à la préparation des aliments. L'accomplissement de cette tâche est certainement très difficile, parce qu'il exige certaines connaissances spéciales et surtout une formation prolongée sans laquelle la jeune fille resterait toujours ignorante, inhabile, nonchalante et maladroite. Aussi le chemin du *bonheur domestique* pourrait-il se caractériser par ces mots : *assiduité et ardeur au travail*.

Voulez-vous atteindre à ce bonheur, chère lectrice, lisez attentivement ce petit livre : il sera pour vous un guide pratique résumant tout ce que vous devez savoir pour bien conduire votre ménage.

#### PREMIÈRE DIVISION.

### SOIN DU MÉNAGE.

---

L'ordre et la propreté doivent régner toujours et partout dans la maison : c'est la première des règles à observer dans la tenue d'un ménage. La malpropreté et le désordre enlaidissent et gâtent tout. Quelque petite et pauvre que soit une demeure, si elle est

propre et si tout y est en bon ordre, elle paraîtra belle ; tandis que les chambres quelque grandes et luxueuses qu'elles soient, sont tristes et désagréables, lorsque les murs sont pleins de poussière et de toiles d'araignées, les tapisseries remplies de taches, les rideaux déchirés, les meubles souillés et enfin le mobilier placé pêle-mêle. Voulez-vous que la vie de famille vous soit agréable, ainsi qu'à ceux qui vivent avec vous , maintenez toujours chez vous l'*ordre et la propreté*, avec un soin extrême. Ces deux vertus sont en outre absolument nécessaires pour la conservation de la santé et des bonnes mœurs, car bien des maladies ont leur unique source dans la malpropreté ; d'un autre côté, le lis de la pureté pourrait-il fleurir là où ne règne point l'amour de l'ordre, de la propreté et des convenances ?

Les chapitres suivants montreront comment on doit maintenir l'ordre et la propreté dans la maison.

## CHAPITRE I<sup>er</sup>.

### NETTOYAGE DES HABITATIONS.

---

#### 1. Nettoyage des planchers et des escaliers.

##### a) *Balayage et nettoyage.*

La *chambre* dans laquelle la famille se tient habituellement, doit être balayée deux fois par jour, avec un balai de crin. On doit d'abord ouvrir les fenêtres afin que la poussière et l'air vicié puissent s'échapper,



bien fermer les armoires et les tiroirs, mettre de côté les petits meubles, répandre sur le plancher du tan, du marc de café ou du sable humide et balayer soigneusement partout, même dans les coins, en soulevant doucement le balai et en le poussant vivement devant soi. On doit enlever les poussières du dessous des armoires avec une brosse à la main, puis épousseter les plinthes; enfin, après avoir essuyé les meubles avec un drap mou, on les remet à leur place. Si le plancher est peint, on ne doit balayer que légèrement, puis repasser avec un drap mouillé étendu sur la brosse. L'escalier se balaie avec une brosse à la main. On doit, pour cela, prendre une petite pelle dans une main et de l'autre brosser dessus la poussière de chaque marche : il ne faut pas oublier d'épousseter la rampe de l'escalier.

Une fois par semaine, de préférence le samedi, la chambre où l'on se tient doit être nettoyée à fond. Le poêle d'abord, après en avoir vidé les cendres, doit être épousseté avec une vieille brosse à la main, puis frotté avec la brosse à poêle sèche; de cette façon, on lui rend un brillant nouveau. On doit alors nettoyer les meubles ordinaires avec un drap un peu humide, et les meubles plus beaux avec un drap sec; puis, essuyer le bas des plinthes avec un drap mouillé et le bord supérieur avec un drap sec, sans quoi il y aurait tout autour, à la tapisserie (ou au mur), un vilain bord tout noir. Cela fait, on frotte du savon mou sur les taches du plancher et on commence le lavage.

On forme d'abord une savonnée dans un seau, en y délayant un peu de savon avec de l'eau chaude; on lave avec celle-ci à l'aide d'un drap de maison, la moitié ou le tiers de la chambre et on frotte dans le sens de la longueur des planches, jusqu'à ce qu'elles soient toutes également blanches. On enlève l'eau du lavage avec le drap de maison mouillé, que l'on rassemble dans les deux mains, et on renouvelle cette opération avec de l'eau propre jusqu'à ce que le plancher soit bien clair.



On le sèche ensuite avec le drap de maison tordu. Il faut bien faire attention, pendant toute cette opération, de ne pas éclabousser les plinthes et les meubles.

Un plancher peint doit être nettoyé plusieurs fois par semaine et lavé seulement à l'eau fraîche.

Pour bien laver l'escalier, il faut d'abord le balayer, puis frotter la rampe avec un drap mouillé, bien tordu. On ne doit frotter ou laver en même temps que le nombre de marches auxquelles on peut atteindre. Pour cette opération, c'est une brosse qui convient le mieux. On frotte, on lave et on essuie les marches.

#### b) *Enlèvement des taches.*

Les *taches de graisse* qui se trouvent sur les planchers, doivent être enlevées avant le savonnage. On verse pour cela quelques gouttes d'huile de térébenthine sur les taches; la graisse est ainsi attirée à la surface, on l'enlève alors avec un couteau et on lave promptement la place avec de l'eau chaude seule ou avec de l'eau chaude additionnée de sel de soude; quand les taches sont anciennes, l'opération doit être renouvelée plusieurs fois. Quand les taches de graisse sont dans du bois raboteux, on doit les enduire la veille au soir d'une couche épaisse de savon noir et les couvrir de sable; le lendemain matin, on lave cette place avec de l'eau chaude, et on renouvelle l'opération si la tache n'a pas disparu la première fois.

Pour enlever du plancher les *taches d'encre*, on verse dessus, le plus tôt possible, de l'eau froide et on frotte cette place; on recommence avec de la nouvelle eau, jusqu'à ce que la tache soit disparue. Le plus simple est de verser du sel d'oseille sur l'endroit taché, qu'on lave ensuite avec de l'eau fraîche. (On doit faire attention de ne pas toucher le sel d'oseille avec les doigts et de ne pas en laisser tomber sur les vêtements). Les taches d'encre violette d'aniline s'enlèvent

avec de l'esprit de vin. Pour les taches d'huile de pétrole ou autre huile il suffit de délayer de la terre à pipe dans du vinaigre et d'en bien enduire les parties tachées ; après vingt-quatre heures on enlève la terre et on lave. Si la tache n'est pas enlevée, on renouvelle l'opération.

## 2. Nettoyage des fenêtres et des glaces.

On doit laver les fenêtres tous les quinze jours, et choisir un moment où elles sont à l'ombre, parce que le verre exposé aux rayons du soleil deviendrait terne et se remplirait de taches. On enlève d'abord la poussière des châssis, surtout à l'extérieur, afin que les grains de sable ou de poussière, venant de la rue, ne puissent pas occasionner des rayures dans le verre. Ensuite, on lave les vitres avec une éponge et de l'eau, et on les frotte pour finir avec une peau de chamois. Quand on ne veut pas employer d'éponge ni de peau, on se sert d'abord d'un papier de journal froissé et humide ou d'ouate pour enlever les souillures des vitres, puis on les frotte avec un papier de journal sec et mou jusqu'à ce qu'elles soient bien claires.

Pour rendre les fenêtres et les glaces bien transparentes, on verse très peu d'eau sur de la craie finement pulvérisée, on mêle très bien, ensuite on trempe dans cette craie humide un morceau de flanelle avec lequel on enduit les glaces, on laisse sécher, puis on les frotte vivement avec un tampon de linge propre et sec.

## 3. Nettoyage des meubles.

Pour frotter des meubles polis, il faut employer un drap mou, sec et bien propre, sans ourlet, ni couture ; on souffle son haleine sur les places mates, on frotte aussi longtemps qui est nécessaire pour que le tout soit bien brillant. S'il y a des taches qui ne disparaissent

pas par un frottage à sec, on les frotte avec un tampon trempé dans du pétrole ou de l'esprit de vin.

Les meubles plus simples, qui ne sont que peints et vernis, doivent se laver à l'eau froide; les places les plus sales peuvent être nettoyées à l'eau de savon et rincées à l'eau froide.

## CHAPITRE II.

### ENTRETIEN DE LA CHAMBRE A COUCHER.

---

#### 1. Manière d'aérer la chambre et les literies.

La plus grande propreté doit toujours régner dans la chambre à coucher, non seulement dans l'intérêt de la santé, mais aussi pour empêcher les insectes de s'y propager; le premier des soins est de veiller au fréquent renouvellement de l'air. Par un temps sec, les fenêtres doivent rester ouvertes toute la journée; lorsqu'il fait très froid, il faut les fermer tôt dans la soirée. Lorsqu'il y a de l'humidité dans l'air, on établit un courant d'air pendant quelque temps, puis on referme les fenêtres. Si la chambre à coucher est petite ou peu élevée et renferme plusieurs personnes, il faut avoir soin, autant que possible, d'ouvrir pendant la nuit la porte de communication avec l'appartement voisin et de laisser là un battant de fenêtre ou au moins un carreau ouvert.

Dès qu'on vient de se lever on défait les lits, ou au moins on les ouvre pour les aérer. Après s'être lavé les mains et avoir mis un tablier propre, on place à une fenêtre ouverte deux chaises, l'une vis-à-vis de l'autre, on enlève les couvertures et la courte-pointe s'il y en a, on les plie d'abord dans le sens de la longueur puis dans celui de la largeur et on les dépose sur les chaises. On secoue alors légèrement le duvet et les coussins, en les



tenant par deux des coins, on les dépose également sur les chaises. On procède avec les draps de lit comme avec la courte-pointe et les couvertures. On passe alors aux literies proprement dites, paillasse, matelas, traversin, qu'il faut avoir grand soin de poser légèrement, afin de permettre à l'air d'y circuler facilement. La paillasse enlevée du lit peut être mise soit en travers du bois de lit, soit sur le dossier des chaises, on y dresse de même les matelas (de crin ou de varech) et le traversin. Il est essentiel de secouer soigneusement la paillasse, c'est pour faciliter cette opération qu'on laisse dans le milieu une petite fente par laquelle on introduit la main pour remuer la paille et la répartir ensuite également.

## 2. Arrangement des lits.

Après avoir mis de l'ordre dans la chambre où on se tient d'habitude, ainsi que dans la cuisine, et avoir terminé les préparatifs les plus pressants pour le dîner, on s'occupe à faire les lits.

La paillasse se place la première bien à plat dans le fond du lit, puis par dessus les matelas et le traversin. Le drap de lit inférieur doit s'étendre à l'endroit, de façon que l'ourlet le plus large se trouve du côté de la tête. On passe la main légèrement par dessus, en tous sens, pour enlever les plis, et on rentre les bords sous le matelas et sous le traversin d'une manière bien égale, puis on dépose les coussins; s'ils sont en plume il est bon de les secouer de façon qu'il y en ait davantage sur le dessus.

Quant au drap de lit supérieur, il se met à l'envers (toujours le grand ourlet vers la tête); après avoir étendu par dessus les couvertures, on fait passer l'extrémité de celle-ci et du drap de lit sous le matelas du côté des pieds, puis on retourne la partie supérieure des couvertures et du drap de lit de façon à former un large pli à

la naissance des coussins, on rentre enfin les côtés des couvertures sous le matelas.

La courte-pointe doit être mise bien droite et pendre également sur le côté.

Après avoir fait le lit, on vide la cuvette dans le seau aux eaux sales, on la rince ensuite avec de l'eau propre, et on l'essuie ainsi que la boîte à savon. Les vases de nuit doivent être également lavés tous les jours à l'eau fraîche et essuyés avec un drap. Il est très important de les laver une fois par semaine à l'eau de savon chaude. On brosse la chambre; et, si le plancher est huilé, on le frotte avec un drap humide.

### **3. Enduire le plancher d'huile de lin.**

On facilite beaucoup l'entretien de la maison en enduisant les planchers d'huile de lin. Dans tous les cas, il est bon d'huiler au moins les planchers des chambres à coucher, afin d'éviter un frottage trop fréquent de ces chambres, qui serait nuisible à la santé.

Lorsque l'on veut huiler un plancher, on doit le laver à fond la veille, et avoir soin de le laisser parfaitement sécher avant de l'enduire. Pour une chambre de grandeur moyenne, dont le parquet est huilé pour la première fois, il faut employer un kilo d'huile de lin cuite; mais si le plancher a déjà subi cette opération, un demi-kilo suffit. Il ne faut pas ajouter de la couleur à l'huile; car, quand le plancher n'a été enduit que d'huile, on peut toujours réparer les endroits abîmés, ce qui n'est pas possible lorsqu'il a été peint. Il est préférable d'employer de l'huile chauffée, elle pénètre mieux dans le bois; on l'étend à l'aide d'un pinceau bien propre ou d'un tampon de flanelle, ce qui est encore préférable pour bien la faire pénétrer dans les pores du bois.

## CHAPITRE III.

### PROPRETÉ DANS LA CUISINE.

---

#### 1. Entretien du foyer.

La cuisinière ou le foyer en fonte doit être frotté une fois par semaine avec de la mine de plomb et, toutes les deux à trois semaines, nettoyé à fond. On retire, avant tout, les cendres du poêle et on frappe légèrement sur les tuyaux avec un bâton de façon à faire tomber la suie dans le coude inférieur, que l'on enlève et que l'on vide avec prudence. De temps en temps, à peu près tous les deux ou trois mois, les tuyaux ont besoin d'être nettoyés avec plus de soin encore. Dans ce but, on enlève le coude inférieur, on lie un balai de houx ou un peu de paille au bout d'une longue baguette et on la passe plusieurs fois dans les tuyaux. On doit également nettoyer le coude qui va à la cheminée et celui qui se trouve adapté au poêle. Lorsque le poêle est propre à l'intérieur, on frotte les taches de rouille avec du sable fin ou des cendres fines et on époussete le tout avec soin. On délaie alors de la mine de plomb dans du café ou du genièvre (on peut aussi y ajouter un peu de cirage, ce qui donne un beau brillant). A l'aide d'un lambeau d'étoffe on étend un peu de ce mélange sur le poêle, ensuite on le brosse vivement jusqu'à ce qu'il devienne très brillant. Les parties du poêle qui sont polies ainsi que le manche de la pelle doivent être frottés avec des cendres ou du sable fin. Si, sur la cuisinière, il y a une platine en fer poli, on doit la récurer tous les jours également avec du sable ou des cendres, et de préférence l'après-midi, quand le lavage de la vaisselle est terminé. Si on en a les moyens, on peut employer de la toile émeri.



## 2. Lavage de la vaisselle.

### a) *Lavage des verres et des tasses.*

La boisson la meilleure paraît mauvaise quand elle est offerte dans un verre ou dans une tasse mal-propre. L'eau fraîche demande à être présentée dans un verre bien clair et le bon café à être versé dans une tasse parfaitement nette. C'est pourquoi il faut apporter au lavage de ces objets beaucoup d'attention et de soin. Les verres doivent être lavés avant tout le reste, dans de l'eau chaude, pas trop chaude cependant pour les faire briser ; on les retourne ensuite pour les laisser égoutter, après quoi on les frotte avec un drap sec jusqu'à ce que présentés au jour ils soient parfaitement transparents. Quant aux tasses, on y verse d'abord un peu d'eau pour enlever ce qui peut y être resté de café ou de marc, après l'avoir vidée, on lave les objets dans de l'eau bien chaude ; on ne doit pas oublier de nettoyer l'anse avec une petite brosse ou le coin du drap.

### b) *Lavage des carafes.*

On verse un peu d'eau dans l'intérieur de la carafe, on y introduit des morceaux de coquilles d'œuf non cuit ou du papier gris, du sable ou des cendres très fines et on agite vivement ; la poussière, les taches et les résidus se détachent bientôt, il ne reste plus qu'à rincer la carafe.

### c) *Lavage des casseroles, assiettes, plats, etc.*

Autant que possible les ustensiles de cuisine devraient être relavés immédiatement après avoir été utilisés, sans cela, les restes d'aliments qui s'y trouvent, venant à se gâter, pourraient donner un goût désagréable aux mets qu'on y préparera dans la suite, et même y introduire un élément nuisible à la santé. Il suffit,

pour s'en convaincre, de penser aux nombreuses maladies d'enfants, occasionnées uniquement par l'usage de biberons mal entretenus.

Au moment du repas, on fait chauffer une grande marmite d'eau. Dès qu'un plat dont on s'est servi est vide, on y verse de l'eau, afin que les restes ne s'y dessèchent pas, ce qui en rendrait le lavage bien plus difficile.

Avant de laver les ustensiles, on doit d'abord les nettoyer au moyen d'un petit balai. L'eau que l'on emploie doit être très chaude. On enlève tous les restes d'aliments des plats et des assiettes et on les met de côté pour les animaux. On lave d'abord les objets les moins sales, tels que verres, tasses, etc., puis toute la vaisselle en dehors et en dedans avec un drap bien propre; il faut la rincer ensuite dans une autre eau également chaude et la mettre à égoutter, de préférence dans un grand bac, pour éviter de trop mouiller la table. On essuie le tout avec un drap de cuisine propre et bien sec. Enfin, on lave les marmites et les casseroles avec un petit balai; on les rince et on les essuie avec une lavette bien tordue. Avant de laver les couteaux, il faut enlever, à l'aide d'un morceau de papier, le beurre, la graisse ou le sirop qu'on y aurait laissé; le manche ne doit pas aller dans l'eau, ce qui le gâterait. On remet le tout à sa place; on secoue la lavette dans de l'eau chaude et, si possible, on la pend à l'air. Ensuite on nettoie la cuisinière, surtout le dessus, on balaye la cuisine et on enlève la poussière.

### 3. Entretien des ustensiles de cuisine.

Tous les huit ou quinze jours, on doit nettoyer et récurer les ustensiles de cuisine.

a) Pour les objets en fer et pour les poêles à frire, on emploie du sel de soude avec du sable ou des cendres fines.

b) La meilleure manière de nettoyer les marmites de fonte émaillée est de se servir de soude pour l'intérieur et de sable pour l'extérieur.

c) Les objets en cuivre reluisent parfaitement lorsqu'on les lave avec du vinaigre et qu'on les frotte avec de la chaux de Vienne. La pommade que l'on vend pour cet usage est également recommandable.

d) Quant aux ustensiles en étain et en fer battu, on les récurer avec du sable très fin ou du sel de soude.

On doit prendre garde de ne jamais nettoyer les objets en cuivre et en étain sans se servir d'un tampon et de ne pas les frotter directement avec les doigts; car, par suite de cette imprudence, la plus petite égratignure pourrait s'envenimer et faire beaucoup souffrir. Au lieu de sel de soude, on peut employer du savon. On doit bien rincer tous les ustensiles dans de l'eau claire, les laisser égoutter et les essuyer. On les place ensuite au soleil ou près du feu, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement secs.

e) Les objets en étain plus délicats doivent être frottés avec un peu d'huile; on les récurer avec de la chaux de Vienne sèche ou de la craie pulvérisée délayée dans du genièvre.

f) On lave l'argent neuf ainsi que l'argent avec de l'eau chaude et du savon; ou bien, on les frotte avec de la chaux de Vienne humectée d'eau ou d'esprit de vin.

g) Comme nous l'avons dit plus haut, les couteaux et les fourchettes en fer ou acier doivent être nettoyés avec du sable et du sel de soude ou de fines cendres un peu chaudes; pour les couteaux et fourchettes plus délicats, on se sert de poudre destinée à cet usage. On peut aussi coller un morceau de cuir sur une planche et après avoir répandu dessus de la poudre très fine, repasser les couteaux.

h) Pour récurer le tisonnier, les pincettes et la pelle, on se sert de préférence de sable chaud ou d'émeri.



De temps en temps, on lave les armoires de cuisine avec une bonne savonnée, ou mieux avec du sable, car la savonnée jaunit les planches de bois blanc; pour les endroits tachés, on se sert d'une brosse. Il est bon de mettre du papier propre sur toutes les planches de l'armoire. La planche supérieure du dressoir ou de la table et les autres planches de la cuisine doivent être récurées toutes les semaines.

## CHAPITRE IV.

### NETTOYAGES EXTRAORDINAIRES.

---

#### 1. Grand nettoyage de la maison.

Au moins une fois par an (de préférence au printemps), on doit examiner avec soin l'habitation jusque dans ses moindres détails et la nettoyer à fond. Il y a beaucoup de choses qui n'ont pas besoin d'être nettoyées plus souvent, mais qui se détérioreraient si on les oubliait complètement. C'est pourquoi un grand nettoyage annuel est indispensable. C'est un travail fatigant et qui l'est d'autant plus qu'on le fait en même temps que ses occupations journalières; il faut donc avoir soin de le partager d'une manière intelligente dans l'espace de deux à trois semaines.

On commence par nettoyer le grenier (naturellement, on enlève le linge qui y pend d'habitude). On époussete tous les objets qui s'y trouvent; on secoue les vêtements et les morceaux d'étoffes et, quand il y a lieu, on les entoure de préservatifs contre les mites et les autres insectes. Le second jour, on procède au nettoyage et à l'arrangement de la cave; et on s'occupe chaque jour d'une chambre, que l'on remet en ordre entièrement ou en partie, d'après le temps dont on peut disposer. Dans les appartements, on commence

par nettoyer les tuyaux de la cheminée, dont on enlève la suie; puis on frotte le poêle. On essuie les murs et le plafond avec un vieux linge attaché au bout d'une brosse. Les armoires doivent être lavées à l'intérieur et à l'extérieur, les tiroirs remis en ordre et les papiers renouvelés; il faut laver les châssis des fenêtres, les portes et les plinthes avec une bonne savonnée. Pour savonner, on commence toujours par le bas, car, si on commençait par le haut, les gouttes qui tomberaient sur le bois sec y laisseraient des raies, qu'il est à peu près impossible d'enlever. On rince avec de l'eau claire et on essuie les objets savonnés. Enfin, on passe un drap humide sur les glaces et les tableaux et on remet au besoin les meubles à neuf.

Dans les chambres à coucher, les lits doivent être aérés tout particulièrement. Autant que possible, on place les literies au soleil, on les bat avec un martinet; on démonte les bois de lit et on les lave avec une savonnée, particulièrement dans les rainures; mais on doit surtout, comme il est dit plus haut, les préserver des insectes. On lave les couvertures de lit et les rideaux. Les garde-robes doivent être également nettoyées à fond; on secoue les vêtements qui s'y trouvent et, si cela est nécessaire, on y met de la poudre contre les mites. On termine toujours par le nettoyage du plancher.

Des chambres, on passe à la cuisine. On y procède d'après ce qui a été dit pour l'entretien de toutes les semaines, à la différence près que tout doit être nettoyé beaucoup plus à fond. On badigeonne la cuisine une fois par an, de préférence à l'époque du grand nettoyage.

## 2. Extermination des insectes.

Il faut veiller attentivement à l'extermination des insectes, non seulement lors du grand nettoyage de la

maison, mais toute l'année, surtout en été; dans les garde-robes et les commodes on fait la guerre aux mites et dans les chambres à coucher, aux punaises. Dès qu'on en voit la moindre trace, il faut les faire disparaître au plus tôt, à cause de la rapidité avec laquelle ces animaux se multiplient.

Pour exterminer les punaises, on commence par démonter les bois de lit et on verse du pétrole dans toutes les fentes et les rainures, afin de les en faire sortir. Après les avoir tuées, on savonne le bois de lit avec une dissolution bouillante de savon (100 parties eau pour 2 de savon vert) et, lorsqu'on l'a laissé sécher, on répand de nouveau du pétrole.

Quand les punaises ont pénétré dans les murs et dans les fissures du plancher on doit dégarnir la chambre et enlever les tapisseries; après avoir hermétiquement fermé portes et fenêtres, on place dans la chambre un vase rempli de charbon de bois ardent sur lequel on jette quelques poignées de lentilles et un peu de soufre. Après cette opération, renouvelée deux jours de suite, on voit sortir les punaises des fentes et de toutes les ouvertures, de telle sorte qu'on peut les exterminer sans peine. Avant d'être réoccupée, la chambre doit être blanchie, mais non tapissée. Il importe surtout, pour se préserver de ces insectes, de prendre les soins d'une extrême et minutieuse propreté.

Pour se débarrasser des puces, on se sert d'alun cuit avec de l'eau pour le lavage des planchers et des lits. Les poudres insecticides sont aussi de quelque utilité, mais le meilleur moyen est toujours une grande et constante propreté.

Pour éloigner les mouches, il est bon d'enduire les murs d'une solution d'alun ou d'employer du papier à mouches. Toutefois, on doit en user avec précaution et de manière que les enfants ne puissent atteindre au poison.

Un moyen des plus simples pour détruire les mouches



est de mettre dans un verre à boire, jusqu'à moitié de la hauteur, de l'eau de savon; on ferme le dessus du verre par une tranche de mie de pain percée au milieu d'un petit trou évasé en forme d'entonnoir; on étend sur la partie de la tranche du côté de l'eau de savon un peu de miel, de confiture, ou de sucre; les mouches attirées par cet appât s'introduisent dans la petite ouverture et sont asphyxiées en un instant.

Pour empêcher les bêtes noires d'envahir la cuisine, on bouche toutes les fissures et les trous autour du foyer. Un autre moyen consiste à mettre de la bière dans un vase assez profond, dont on facilite l'abord par des morceaux de bois placés à l'entour : l'odeur de leur boisson favorite y attire les bêtes noires qui, une fois tombées dans le vase, ne peuvent pas en gravir les parois.

Pour éloigner les mites, on se sert de naphte, ainsi que de camphre mélangé avec de la térébenthine et de l'esprit de vin. Le plus simple est d'imprégner de pétrole quelques morceaux de vieille toile : on les met entourés de papier dans les vêtements ou les fourrures, que l'on conserve bien enfermés dans un endroit frais. Avant de faire usage de ces objets, on les aère quelques jours, afin qu'ils perdent toute odeur.

Quand il y a des souris et des rats, on bouche tous les trous avec du chlorure de chaux. On recommande aussi de placer des petites boules formées de graisse, de sucre et de chaux vive.

## CHAPITRE V.

### CHAUFFAGE DE LA MAISON.

---

La conservation de la santé dépend beaucoup de la température qui règne dans la maison. Il va de

soi qu'on peut aussi épargner ou dépenser beaucoup de combustible suivant le mode de chauffage adopté. Une chaleur excessive est toujours nuisible à la santé, mais il est encore plus mauvais de rester dans une chambre où l'air est vicié par la fumée.

Le meilleur moyen d'éviter cet inconvénient grave est de toujours maintenir les poêles et les cheminées en bon état d'entretien.

### 1. Le poêle.

Un poêle doit être fabriqué et placé de manière que le feu tire bien. Pour les poêles qui peuvent également servir à la cuisson et qui, par conséquent, ont une seconde ouverture, on doit veiller à ce que la grille sur laquelle repose le feu ne se trouve ni trop bas ni trop haut, et à ce que les barreaux ne soient pas trop éloignés les uns des autres, de manière à laisser passage à une quantité de petits morceaux de charbon qui tomberaient avant d'être brûlés.

C'est avec beaucoup de prudence que l'on doit se servir de la clef du poêle. Il ne faut pas la fermer sans attention, cela pourrait être dangereux, parce que des gaz nuisibles s'échappent toujours des feux de charbon. A cause de ces inconvénients, il est plus prudent de ne pas faire fonctionner la clef, et de régler simplement le poêle en se servant des portes et du tiroir. Les tuyaux doivent avant tout ne pas être troués ni brûlés à certaines places; il ne faut pas qu'ils avancent dans le mur de la cheminée à plus de cinq centimètres de profondeur; enfin, ils doivent être bien cimentés. Les tuyaux très courts ne sont pas avantageux, parce qu'ils enlèvent trop vite la chaleur de la chambre et la conduisent inutilement dans la cheminée. En plaçant les tuyaux, on doit veiller à ce

que le tuyau inférieur entre dans le supérieur. Il est bon, quand c'est possible, de faire passer le tuyau à travers le plafond, de manière à chauffer ainsi la chambre qui se trouve à l'étage.

## **2. Bons combustibles.**

Le combustible le plus avantageux est toujours celui qui est le plus abondant et le plus en usage dans le pays, que ce soit du bois, de la tourbe ou du charbon. On peut économiser considérablement en faisant assez tôt les provisions de tourbe ou de charbon de bois, afin de les laisser bien sécher ; le charbon, au contraire, perd de ses propriétés calorifiques lorsqu'il est extrait depuis trop longtemps. Le charbon pulvérisé ou mélangé de terre glaise doit toujours être bien mouillé, car, quand il est sec, il tombe par la grille avant d'avoir brûlé.

## **3. Manière d'allumer et de régler le feu.**

Pour obtenir un bon feu, il faut avant tout enlever entièrement les cendres du foyer, à l'aide d'une pelle ou de la main, et puis nettoyer la grille. Après cela, on retire des cendres les morceaux de charbon qui ne sont pas entièrement brûlés. On place sur la grille du papier chiffonné, ensuite les trois quarts d'une motte à brûler (motte de tan), réduite en morceaux, on pose dessus des morceaux de charbon trouvés dans les cendres, et quelques nouveaux morceaux de charbon plus petits. On allume par dessous avec un morceau de papier (ou par dessus, en soulevant le papier ou les copeaux).

Au lieu de papier, on peut aussi employer des copeaux ou de la paille, et, au lieu de mottes, des morceaux de bois coupés très petits, mais ceci est moins pratique parce qu'il est rare qu'ils soient suffisamment secs



et cela revient plus cher. Quand on brûle de la tourbe, on doit mettre le soir quelques morceaux de charbon brûlant avec des cendres dans un seau en fer, que l'on ferme ensuite avec soin ; le lendemain matin, on enlève les cendres du poêle, on nettoie la grille, on y verse la tourbe brûlante qui était dans le seau et on recouvre le tout de tourbe en très petits morceaux.

Qu'il s'agisse de faire la cuisine ou simplement de chauffer une chambre, il est de la plus haute importance de connaître la manière d'allumer et de régler le feu.

Pour régler le feu, on laisse la porte de dessus fermée et on ouvre celle de dessous, plus ou moins, selon que le feu doit être plus ou moins vif. Si la porte supérieure n'a pas d'ouverture, on peut tourner la clef du tuyau. On ne se sert que rarement du tisonnier, et toujours par en bas ; il n'y a que dans le cas où le feu est vide et forme voûte, que l'on se sert du tisonnier pour la resserrer. Avant de remettre du charbon, on passe quelques fois le tisonnier dans les trous de la grille, afin de faire tomber les cendres. Quand on trouve des scories dans le feu, on doit les enlever à l'aide des pincettes. Un très bon moyen pour rallumer un feu près de s'éteindre est d'y répandre une poignée de sciure ou de motte écrasée. Mais jamais et sous aucun prétexte on ne doit se servir de pétrole pour rallumer un feu ; le danger est trop grand : on peut toujours s'attendre à une explosion, à recevoir de terribles brûlures, enfin à voir ses vêtements prendre feu.

#### 4. Economie de charbon.

On épargnerait une somme considérable dans le courant d'une année, si on faisait attention à n'activer le feu que pour la durée de la cuisson et dans les grands froids de l'hiver, et hors de là, de le faire aller

modérément. De même, si on avait soin d'employer les morceaux de houille non brûlés que l'on trouve parmi les cendres. Il faut avouer que c'est un ouvrage ennuyeux et malpropre que de tamiser les cendres, mais il n'en est pas moins fort utile, car pendant plusieurs heures de la journée, on peut maintenir une douce température dans la chambre, en recouvrant le feu avec ces cendres mouillées. Quand on a préparé le déjeuner du matin sur un bon feu, la chambre a déjà été bien chauffée, et le plus souvent, on peut recouvrir le feu de menu charbon jusqu'au moment où l'on commence à faire le dîner; il en est de même l'après-midi jusqu'au moment de cuire le souper.

## CHAPITRE VI.

### ÉCLAIRAGE AU PÉTROLE.

---

#### 1. Lampes à pétrole.

Il est important d'avoir une lampe qui éclaire bien, non seulement pour permettre de travailler convenablement, mais aussi pour se conserver la vue, et de plus, rendre la chambre gaie et agréable. Cependant le système de lampe le plus perfectionné n'éclaire jamais bien s'il n'est pas entretenu avec soin. C'est pourquoi il ne faut jamais attendre jusqu'au soir, alors que l'obscurité commence, pour faire les lampes, mais s'en occuper le matin en même temps qu'on procède au nettoyage et à l'arrangement de la chambre; on fait en une fois toutes les lampes dont on se sert. D'ailleurs, la prudence que nécessite l'emploi du pétrole commande de profiter du jour pour l'entretien des lampes, car le pétrole, surtout celui qui n'est pas bien pur, s'enflamme facilement quand on s'en approche avec une lumière.

On doit placer les lampes de façon qu'elles ne puissent pas se renverser, car c'est ainsi que sont arrivés bien

des malheurs. Il est très prudent, surtout lorsqu'il y a des enfants dans la maison, de placer une suspension dans la chambre où l'on se réunit d'habitude. Dans tous les cas, quand on achète une lampe, on doit examiner si le pied en est solide et d'un poids raisonnable. Quand on ne fait point usage d'une lampe, on doit en baisser la mèche plus bas que le bord du tuyau, parce que, sans cette précaution, le pétrole se dépose sur la lampe, et produit une odeur désagréable quand on l'allume. On doit toujours enlever soigneusement la partie carbonisée de la mèche, ainsi que les morceaux qui tombent à l'intérieur. Il est bon aussi de mettre souvent une nouvelle mèche ; cependant on ne doit pas la couper tous les jours : il suffit d'enlever la partie carbonisée avec un drap ou un papier.

## 2. Nettoyage des lampes.

Il est indispensable de nettoyer les lampes tous les jours et de le faire avec beaucoup de soins. D'ailleurs, lorsque le bec et le verre ne sont pas propres, la lampe quoique perfectionnée ne peut donner qu'une lumière terne, elle fume et corrompt l'air de la chambre.

Comme nous l'avons déjà fait remarquer on s'occupe dès le matin de l'entretien des lampes. On conserve dans une boîte spéciale les objets nécessaires au nettoyage du verre, ainsi que quelques morceaux d'étoffe bien souples. On ôte le globe et on l'essuie avec un linge propre, s'il y a des taches, on les enlève avec un peu de savon, puis on nettoie le verre à l'intérieur à l'aide d'une brosse cylindrique, à l'extérieur avec un drap propre. La partie supérieure de la lampe sur laquelle reposent le globe et le verre, doit être dévissée et nettoyée intérieurement et extérieurement. On enlève la partie carbonisée de la mèche à l'aide d'une petite loque ou d'un morceau de papier. Pour les lampes à bec rond, la mèche ne doit jamais être coupée ; pour celles à bec



plat, elle doit l'être environ tous les trois jours. Cela fait, on introduit à travers le bec un petit linge fixé autour d'une fine baguette ou d'un fil de fer, et on l'agite jusqu'à ce qu'on ait enlevé toute la saleté. On doit également veiller à ce que les trous qui se trouvent à la partie inférieure soient toujours bien ouverts. On termine en nettoyant le bec à l'extérieur.

Après avoir rempli la lampe de pétrole, on essuie le pied et on revisse le bec. Quand on coupe la mèche d'une lampe à bec plat, on doit veiller à ce qu'elle reste bien droite, égale et qu'elle soit bien coupée dans les coins, ce qui est indispensable pour ne pas s'exposer à briser le verre. Une fois par semaine, on récuré les parties reluisantes de la lampe avec de la poudre ou de la pom-made à cet usage. Il est bon de nettoyer la lampe de temps à autre, entièrement à fond, avec une savonnée chaude. Ce nettoyage est indispensable pour les lampes à huile grasse.

### 3. Fourneaux à pétrole.

On peut épargner beaucoup de combustible, particulièrement en été, en faisant usage des fourneaux à pétrole. Si on emploie un ustensile bien conditionné, on peut très facilement y préparer les mets destinés au déjeuner et au souper et ne se servir de la cuisinière à charbon que pour le dîner; même, si la famille n'est pas nombreuse, on pourrait n'employer que le fourneau à pétrole, à la condition cependant qu'il soit assez grand pour permettre de cuire deux plats à la fois. Les fourneaux à pétrole sont aussi d'un grand avantage dans des cas spéciaux, par exemple pour chauffer promptement pendant la nuit de l'eau, du thé ou du lait. Il est donc avantageux dans un ménage de posséder cet appareil, mais il faut l'entretenir toujours avec grand soin, afin d'éviter l'odeur désagréable et nuisible du pétrole.

#### 4. Règles de prudence contre les dangers du feu.

La plupart des incendies sont causés par l'imprudence. On ne saurait donc prendre trop de précautions en se servant des divers appareils et objets de chauffage ou d'éclairage en usage chez soi. Nous croyons utile de donner à ce sujet les conseils suivants :

1° Ne conserver les allumettes, les copeaux, les bois, le pétrole, l'esprit de vin et autres matières inflammables que dans un endroit sûr où les enfants n'ont pas accès.

2° Ne se servir le soir pour aller dans les greniers, les écuries, les granges, etc., que de lumières renfermées dans des lanternes soigneusement entretenues.

3° Ne jamais se coucher sans avoir jeté un coup d'œil dans la cuisine, les étables, les chambres où il y a eu du feu, afin de s'assurer que tout y est en bon ordre.

4° Ne jamais placer aux environs du poêle ou de la cheminée des objets facilement inflammables : les éloigner au contraire le plus possible.

5° Laisser refroidir les cendres du poêle ou de la cuisinière et même les éteindre au moyen d'un peu d'eau avant de les transporter. Ce serait agir avec une légèreté coupable que de jeter des cendres chaudes sur des balayures ou sur le fumier.

6° Ne placer les veilleuses, durant la nuit, que sur un plateau de métal, de porcelaine ou de marbre.

7° Bien se garder de verser du pétrole ou de l'esprit de vin dans une lampe allumée ou simplement chaude et à plus forte raison de le faire dans le foyer pour activer le feu.

8° Avoir soin lorsqu'on veut faire sécher du linge ou des vêtements de mettre ces objets à une distance raisonnable du feu. Un excellent système est d'employer un écran qu'on place autour du foyer.

9° Dans les ménages où il y a de jeunes enfants ne jamais déposer par terre les marmites ou autres récipients contenant des matières bouillantes.

Si malgré toutes ces précautions le feu venait à se déclarer, il faudrait appeler de suite au secours dans le voisinage, afin de réunir tous les efforts pour éteindre l'incendie.

Il ne faut jamais verser de l'eau sur de la graisse fondue qui aurait pris feu, car cette eau en s'évaporant projetterait la graisse de tout côté et augmenterait le danger d'incendie, il faut au contraire étouffer le feu en le couvrant de sable ou de cendres. Le même moyen doit être employé pour éteindre l'huile de pétrole répandue et enflammée, mais on peut se servir d'eau pour éteindre la flamme d'esprit de vin.

Si par malheur le feu a pris aux vêtements, il faut conserver sa présence d'esprit, ne pas s'enfuir, mais au contraire se rouler par terre; s'il y a des personnes présentes elles doivent envelopper la victime d'une couverture quelconque qu'elles trouveront sous la main et étouffer ainsi les flammes.

## CHAPITRE VII.

### ORDRE DANS LA MAISON.

---

#### 1. Tout à sa place.

Dans une maison bien ordonnée, tout, jusqu'au plus petit objet, doit avoir sa place désignée et toujours la même. Quand on néglige ce détail et que les ustensiles du ménage sont remis tantôt d'un côté, tantôt d'un autre, on doit souvent chercher après lorsqu'on veut s'en servir, ce qui fait perdre du temps, vous impatiente, vous met de mauvaise humeur et occasionne parfois des dépenses inutiles. Pour bien des choses, il



importe de savoir où il convient de les placer ; on pourrait suivre quant à cela les avis suivants :

— Il ne faut jamais laisser les combustibles, les cruches à l'huile, le savon, les balais, les brosses, les paniers, les tines, dans la cuisine, ni dans une autre chambre, mais bien dans le lavoir, ou au moins dans un endroit écarté qui ne se présente pas aux regards quand on entre dans la maison.

— Lorsque la chambre où l'on se tient d'ordinaire sert en même temps de cuisine, on doit remettre les marmites et autres ustensiles dans une armoire.

— On conserve le charbon et les pommes de terre dans une cave obscure ; à cause de l'humidité, on place de préférence les pommes de terre dans de grandes caisses ; quant aux légumes conservés : fèves, tiges de navets, etc., on les garde dans des tonneaux ou dans des pots de grès.

— Quant à la viande fumée, au lard, au saucisson, on les entoure de papier et on les conserve dans un endroit frais et aéré, et non dans une chambre où l'on demeure, où l'on dort, ni dans la cave.

— Il ne faut jamais laisser traîner ni le beurre, ni le pain, ni les restes des aliments ; on doit les remettre dans l'armoire de cuisine, et pendant l'été si possible dans la cave. Le mieux, est de mettre le pain et les croûtes dans un pot de grès ; le beurre sur une assiette non couverte ; le sel dans un endroit sec, à proximité de la cuisinière.

— De même, tous les objets d'habillement doivent avoir leur place désignée, dans la garde-robe ou dans la commode.

— Les chaussures sales ne peuvent pas rester dans la chambre ; lorsqu'elles ont été nettoyées on les place sur une planche destinée spécialement à cet usage.

Dans les armoires et les tiroirs, chaque petit objet doit aussi avoir sa place désignée et, comme il est rare qu'il y ait assez de tiroirs pour séparer parfaitement

les différentes choses, on se sert encore de boîtes et de paniers. Aussi est-il, sinon nécessaire, du moins très pratique d'avoir :

1° Dans le tiroir de l'armoire de cuisine, un panier peu profond et à trois compartiments, pour les couteaux, les fourchettes et les cuillers.

2° Une boîte pour conserver les ciseaux qui servent à l'entretien des lampes ; deux draps à poussière, la brosse à verre, et un verre qui doit toujours être en réserve pour le cas où celui qui est en usage viendrait à se casser, de manière à ne pas être obligée d'aller en acheter un autre dans un moment où l'on aurait peu de temps.

3° Une boîte à ouvrages pour conserver les aiguilles, les épingles, le dé, les ciseaux, le canif et plusieurs espèces de fils et de boutons.

4° Un panier à tricoter, assez grand pour pouvoir contenir des aiguilles à tricoter, un boîte avec des aiguilles à remmailer, des laines et aussi les bas à raccommoder.

5° Un panier à papiers de manière à ce que rien ne se perde, car tout peut être employé, soit pour allumer le feu et épargner ainsi la paille ou les copeaux, soit pour allumer la pipe.

6° Un papier où l'on conserve les différents restes de toile et d'étoffes, de coton ou de laine. Les petits morceaux qui n'ont par eux-mêmes aucune valeur, sont souvent bien utiles pour raccommoder.

7° Un panier pour les chiffons et les os ; car, on ne doit pas les jeter, ni encore moins les laisser traîner dans un coin. On les conserve dans un endroit où on ne peut les voir, en attendant une occasion de les vendre et d'augmenter ainsi de quelques centimes la somme des économies.

8° Une boîte pour remettre l'argent. C'est du désordre, que de conserver dans un tiroir l'argent qu'on vous donne pour le ménage, on doit l'enfermer dans un porte-monnaie ou dans une boîte.

Lorsque, grâce à l'application de ces principes, chaque chose a sa place spéciale, on n'a plus qu'à s'habituer à remettre les objets en place, immédiatement après en avoir fait usage; alors, l'ordre le plus parfait règnera dans l'habitation et dans toutes les chambres, pourvu toutefois que l'on observe également le second fondement de l'ordre.

## 2. Tout en son temps.

Il n'est pas possible de déterminer un moment précis pour chaque occupation, mais il y a quelques règles générales que l'on doit nécessairement observer.

1<sup>o</sup> La première de ces règles est de se lever de bonne heure et de ne pas se coucher avant d'avoir remis en place toutes les choses dont on s'est servi pendant la journée. La paresse au moment du lever amène le désordre dans toute la besogne du jour : ou bien on la fait avec précipitation ou avec nonchalance, ou bien on ne l'exécute qu'à demi. Le lever matinal vaut de l'or : ceci est plus vrai encore pour une personne qui s'occupe d'un ménage que pour toute autre.

2<sup>o</sup> Il faut accomplir les travaux journaliers à un moment précis, et ne pas les différer. Dès le lever, on défait son lit; ensuite, on prépare le déjeuner, on fait les lampes, on aère et on brosse la chambre, et après les ouvrages indispensables à la cuisine, on fait les lits. Cette besogne doit être terminée d'assez bonne heure pour avoir encore le temps de préparer le dîner. Le repas fini, on doit immédiatement laver la vaisselle etc., aérer et brosser la chambre où l'on a diné, de manière à consacrer ensuite le reste du temps, jusqu'à l'heure de préparer le souper, à laver, à coudre, à tricoter, ou à faire d'autres ouvrages utiles.

3<sup>o</sup> On doit désigner certains jours par semaine pour laver, coudre, tricoter et récurer. Une fois pour toutes, que le lundi soit consacré à lessiver; le mardi,



à mettre au verger ; le mercredi, à coudre et à raccommoder ; le jeudi, à repasser ; le vendredi, à coudre, à tricoter ou à remmailler ; le samedi, à faire des emplettes et à nettoyer. Si on remettait une lessive à la semaine suivante, il s'ensuivrait un surcroît de besogne, dont les autres ouvrages souffriraient certainement, et de plus du désordre dans le ménage. Ceux qui rentrent de l'ouvrage ne trouvent pas une place agréable pour se reposer, et le repas de midi est rarement prêt à temps ou est mal préparé, ce qui rompt parfois la bonne entente et cause de fréquentes disputes.

Il n'est permis d'enfreindre les règles susdites que dans des cas exceptionnels, comme dans le cas de maladie où à l'époque du grand nettoyage.

4° Les sorties pour emplettes doivent être aussi rares que possible, et avoir lieu à jours fixes. Avant de sortir, on doit se demander quelles sont les courses qu'on pourrait avoir à faire sur le même chemin, car si l'on devait sortir pour chaque chose qui vient à manquer, on perdrait un temps considérable, on se dérangerait de ses occupations et on mettrait tout le ménage en désordre.

## DEUXIÈME DIVISION.

### ENTRETIEN DES VÊTEMENTS ET DU LINGE.

---

La santé et le bien-être de la famille dépendent en grande partie de la manière dont sont soignés le linge et les vêtements. On risque de devenir malade, lorsque les chaussures (souliers et bas) ne sont pas en bon état ; de même, lorsque le linge n'est pas assez souvent lavé, ou lorsque l'on ne veille pas à

s'habiller chaudement quand c'est nécessaire. Il importe pour l'aisance d'une famille dont les ressources ne sont pas considérables, de raccommoder à temps les bas, le linge et les vêtements qui, sans cette précaution, doivent être fréquemment renouvelés. Aussi, la jeune fille qui veut trouver *le chemin du bonheur domestique*, doit-elle devenir habile en ouvrages manuels : tricot, couture, remmailage, etc. Bien que vous ayez déjà appris à l'école à tricoter et à coudre, je crois qu'il vous sera agréable de vous entendre rappeler les règles à suivre pour faire parfaitement un bas, et d'apprendre aussi comment on achève tout le linge de la maison, les chemises, les camisoles, les pantalons, les draps de lits, ainsi que la manière de couper l'étoffe, d'après les patrons qui se trouvent à la fin du livre.

## CHAPITRE I<sup>er</sup>.

### MANIÈRE DE TRICOTER ET DE REMMAILER.

---

Aujourd'hui, on vend des bas faits à la machine, qui sont solides et à bon compte ; cependant, il n'est pas superflu de savoir tricoter soi-même de bons bas. Quoique en tricotant on ne gagne généralement pas grand'chose, il n'en est pas moins vrai qu'on peut encore épargner quelque peu par ce petit travail et qu'il est sage de le faire, au reste ce sera

autant de gagné pendant des heures qui, autrement, seraient perdues.

Ne prend-on pas tout aussi bien part à une conversation, en travaillant à un tricot qu'en se croisant les bras? En outre, ne peut-on pas faire durer des bas bien plus longtemps quand on y a tricoté un nouveau talon, ou une nouvelle pointe? L'expérience apprend qu'une jambe dure autant que deux pieds. Il est donc nécessaire d'acquérir dans cet art une certaine habileté. La laine ou le coton que l'on emploie pour tricoter ne doivent jamais être trop gros, parce que le bas n'en est pas plus solide pour cela et se raidit à la lessive. La grosseur des aiguilles doit être un peu plus forte que celle du coton ou de la laine; elles doivent être toutes de même grosseur, sinon le travail serait irrégulier et le bas aurait une mauvaise tournure.

### 1. Manière de tricoter un bas.

(Figure I).

Le bas se divise en deux parties : la jambe et le pied. La jambe, comprend : le bord, le genou, le mollet, la cheville. Le pied, comprend : le talon, le petit talon, la fourchure, le cou-de-pied et la pointe.

#### a) *La jambe.*

*Le bord* doit être à côtes, c'est-à-dire que l'on fait deux points à l'endroit et deux points à l'envers alternativement; de cette manière, il serre mieux la jambe et forme de plus un ornement.



Avant tout, on choisit un certain nombre de points, qui puisse se diviser par quatre (ainsi : 60, 72, 84 ; mais non : 62, 83), de manière que le tour se termine par une côte achevée. Plus la laine est fine, plus on doit faire de points. Le nombre de tours du bord doit être égal au tiers des points : ainsi, quand on a quatre-vingt-quatre points, le bord a vingt-huit tours.

*Le genou* est tricoté à l'endroit, il doit avoir une longueur égale à sa largeur, il forme un carré et renferme une couture, c'est-à-dire un point tricoté alternativement une fois à l'endroit, une fois à l'envers.

*Le mollet* a une fois et demie la longueur du genou. Le bas est plus étroit du dessous, de manière à bien serrer la jambe. C'est pourquoi on le diminue du quart des points, ce qui se fait au bout de quatre coutures. On tricote jusqu'au troisième point avant la couture, on le prend sans tricoter, on tricote le suivant, au-dessus duquel on fait sauter le premier ; ensuite, on travaille le point suivant, la couture et encore un point. Le deuxième point après la couture doit être tricoté et remplacé ensuite sur l'aiguille de gauche, on passe le troisième point au-dessus du deuxième, puis on le remet sur l'aiguille de droite. D'après cette manière de diminuer, les points que l'on fait tomber se dirigent des deux côtés vers la couture ; on peut aussi diminuer en tricotant deux points ensemble. Les diminutions terminées, on tricote *la cheville* tout droit, c'est-à-dire sans diminution jusqu'à une hauteur égale à la moitié de la largeur du genou ; après quoi la jambe est faite. Certaines personnes préfèrent que la jambe soit à côtes, mais cela ne change rien aux proportions données ci-dessus.

La longueur de la jambe entre le bord et le talon comprend trois fois la largeur du genou. Si on désire avoir des bas couvrant entièrement le genou on double la longueur de cette partie.

b) *Le pied.*

Pour une taille moyenne la longueur du pied depuis le coin du talon comprend deux fois la largeur de la cheville. Le pied commence par le talon. On partage les points qui restent en deux parties égales; on prend sur une seule aiguille la partie au milieu de laquelle se trouve la couture et on tricote toujours cette même aiguille, une fois à l'endroit, une fois à l'envers; on continue jusqu'à ce qu'il y ait autant de coutures que de points d'un côté de la couture. La fermeture du talon, ou le petit talon, se commence à l'envers de l'ouvrage. On tricote l'aiguille jusqu'à la couture, plus deux points; on tricote ensuite ensemble et à l'envers le troisième et le quatrième points après la couture, et puis encore un point à l'envers. On retourne ensuite son ouvrage: on prend le premier point sans tricoter et on tricote ensuite à l'endroit jusqu'à la couture; après la couture on tricote encore deux points à l'endroit, on prend le troisième sans tricoter, on tricote le quatrième, on fait sauter le précédent au-dessus de celui-ci, on tricote encore un point et on retourne de nouveau son ouvrage à l'envers. Ensuite, on tricote jusqu'au dernier point avant le vide qui a été fait en retournant l'ouvrage; on tricote ensemble ce point et celui qui suit, puis encore un point, et on retourne de nouveau l'ouvrage. On continue ainsi jusqu'à ce que tous les points soient diminués. De cette manière, le talon est terminé en forme de triangle. On partage alors les points qui restent sur deux aiguilles, on prend sur une autre aiguille les points qui ont été formés des deux côtés du talon, et on les tricote avec les points qu'on a laissés en commençant le talon, pour en former de nouveau un anneau complet. Mais alors le pied a trop de largeur; c'est pourquoi on rétrécit tous les deux tours (d'abord au commencement de l'aiguille à la droite du talon, en-

suite à la fin de celle de gauche) jusqu'à ce qu'il reste autant de points qu'il y en avait en commençant le talon. Ces diminutions forment la fourchure.

*Le cou-de-pied* est l'espace droit de la largeur de la cheville qui conduit le pied généralement jusqu'aux trois quarts de sa longueur totale où commencent les diminutions pour la pointe.

*La pointe* du bas est l'extrémité du pied, elle comprend un quart de sa longueur. Il y a différentes manières de former les pointes et de terminer le bas. L'une d'elles consiste à commencer la pointe à l'endroit où se trouverait la couture si on l'avait continuée; on prend un point sans tricoter, on tricote le point suivant, au-dessus duquel on fait passer le premier, on tricote six points, on diminue, on tricote de nouveau six points, et on continue ainsi jusqu'à la fin du tour. Après quoi, on fait six tours tout droit. Ensuite on diminue, on tricote cinq points, on diminue encore et ainsi de suite jusqu'à ce que le tour soit fini. Viennent alors cinq tours tout droits. Entre les diminutions suivantes, on fait quatre, trois, deux points et le même nombre de tours jusqu'à ce que le bas soit terminé. Le dernier bout de coton ou de laine doit être solidement attaché et rentré à l'aide d'une aiguille à remmailler; on doit faire de même pour tous les bouts qui sortent à l'envers du bas.

## 2. Chaussettes et bas d'enfants.

(Figure II).

Les chaussettes sont généralement plus courtes, aussi on ne commence pas avec autant de points et on diminue seulement une fois ou deux. Le pied est fait de la même façon que celui des autres bas.

Les bas d'enfants se tricotent aussi de la manière que nous avons indiquée sauf que les proportions sont plus



petites. On commence avec trente-six ou quarante-huit points d'après la taille des enfants.

### 3. Manière de rempiéter les bas.

Lorsque le pied d'un bas a été souvent raccommodé et que la jambe est toujours en bon état, on tricote un nouveau pied. On doit examiner soigneusement avant tout la partie de la jambe qui peut encore servir et on tricote quelques tours de plus, plutôt que de laisser une partie trop mince. Si le coton ou la laine que l'on emploie est plus gros que celui du bas à réparer, on diminue de suite de quelques points; s'il est plus fin on augmente au contraire de quelques mailles. C'est ordinairement la pointe du bas qui s'use le plus vite, dans ce cas on la coupe aussi loin que c'est nécessaire et on en tricote une autre. Quand on veut tricoter un nouveau talon, on coupe la deuxième couture du talon et on tire les points des deux côtés, on défait le talon tout entier et on en reprend les points sur une aiguille. On coupe ensuite de deux côtés le talon bas du pied jusqu'au petit talon. Afin de ne pas endommager les points du pied on fait la coupure dans l'avant-dernière maille et on tire le coton ou la laine. On ramasse les points du pied sur deux aiguilles, on tricote le talon et on prend chaque fois le dernier point d'un tour avec un point du pied jusqu'à ce que ce soit fini. On tricote le petit talon comme il est dit plus haut. Quand il est terminé on enlève le vieux et on attache les deux côtés du talon au pied avec une aiguille à remmailler, comme l'indique la figure III.

### 4. Manière de ravauder les bas.

C'est en faisant des reprises que l'on raccommode les parties usées dans des étoffes de laine, dans les bas et dans tous les objets d'habillement tissés ou tricotés.

Dès qu'on remarque dans le linge que des parties deviennent minces, on doit prendre immédiatement une aiguille et remplacer les fils usés en en intercalant d'autres pour empêcher un trou de se former. Dans les objets tricotés ou tissés on doit faire la reprise à l'envers de l'étoffe.

Lorsqu'il y a un trou à reprendre, on coupe le trou en carré et on reprise de tous les côtés de ce carré, en commençant à une distance de dix à quinze fils du bord du trou, pour les étoffes de toile, et, de cinq à huit, pour les objets tricotés. La reprise consiste à passer et à repasser les fils en les croisant entre eux. On tend des fils dans un sens en ayant soin de commencer à dix ou quinze fils, ou cinq à huit mailles d'un côté du trou, et, on prend ainsi en alternant un fil au-dessus et un fil au-dessous de l'aiguille, on fait passer l'aiguille au-dessus du trou et on fait la même chose sur l'autre bord du trou. On recommence la même opération en repartant du côté d'où le fil sort et on continue ainsi jusqu'à ce que tout le trou soit rempli. On travaille ensuite dans l'autre sens en passant l'aiguille une fois au-dessus, une fois au-dessous de chacun des fils déjà passés. Plus cela est fait avec précision, plus l'ouvrage sera beau.

Pour faciliter la besogne, on raccommode, les bas surtout, dès qu'on y voit le moindre petit trou et alors il n'est pas nécessaire de le couper en carré. Pour reprendre une déchirure dans un vêtement on prend généralement des fils tirés d'un morceau d'étoffe semblable.

## CHAPITRE II.

### CONSEILS POUR BIEN COUDRE ET RACCOMMODER.

Les aiguilles et le fil devraient être la plus chère compagne de toute jeune fille, car, non seulement

elle peut confectionner une foule d'objets utiles et agréables, mais aussi, bien souvent, elle y trouve son gagne-pain. La couture est agréable pour les personnes qui s'y connaissent, mais elle devient seulement lucrative quand on est parvenu à une certaine perfection. Pour bien apprendre à coudre, il est indispensable d'avoir une maîtresse expérimentée et de s'y exercer avec zèle, constance et ardeur.

Un livre ne peut pas entièrement remplacer les leçons d'une maîtresse de couture : c'est elle qui doit indiquer comment on s'y prend, ainsi que la manière de faire tel et tel point, ou telle et telle couture. Cependant les personnes qui possèdent les connaissances fondamentales dans l'art de coudre pourront, en se servant des indications suivantes, se graver davantage dans la mémoire ce qu'elles ont déjà appris, et, en s'appliquant avec zèle, elles pourront facilement acquérir le perfectionnement nécessaire dans la couture ainsi que dans la manière de raccommoder les vêtements.

### 1. La couture.

Pour coudre on doit se tenir droite, ne pas baisser la tête plus qu'il ne faut pour bien voir sur l'ouvrage, ne pas appuyer les coudes et ne pas croiser les jambes. Le fil dont on se sert ne peut être qu'un tant soit peu plus gros que celui de l'étoffe et ne doit pas être pris trop long, parce qu'il s'amincirait à la longue et se casserait facilement; de plus, on perd du temps en tirant chaque fois un fil aussi long. C'est seulement



pour faufiler ou pour froncer qu'on peut prendre un fil un peu long.

Toute étoffe a, dans le sens de la longueur, deux bords solides appelés lisières. Quand on coupe une étoffe, on a deux bords très peu résistants qu'on rattache ensemble par différents points de couture et de différentes manières. Les points principaux et les plus employés sont : le point devant, le point de côté, le point de piqure, le point d'ourlet, le point de surjet. A l'aide de ces diverses manières de coudre on peut joindre, affermir ou embellir les étoffes.

## 2. Machines à coudre.

Les machines à coudre, actuellement fort usitées pour confectionner le linge et les vêtements, font agir l'aiguille au moyen d'un mécanisme que le pied ou la main met en mouvement. Les deux mains ou une main restent libres pour présenter à l'aiguille les pièces qui doivent être cousues ; une machine à coudre bien conditionnée coûte assez cher. C'est sans doute une avance de fond assez considérable. Mais une jeune fille pourrait par ce moyen faire quatre à cinq fois plus d'ouvrage, ce qui dans le cas d'un ménage nombreux serait certainement avantageux.

Une machine à coudre doit toujours être entretenue avec propreté et graissée de temps en temps ; il est bon de la recouvrir quand elle ne fonctionne pas, pour la mettre à l'abri de la poussière.

## 3. Des différentes sortes de points et de coutures.

*Le point devant* sert à coudre ensemble des étoffes légères et comme préparation à d'autres coutures ; cela s'appelle alors *faufiler* ; enfin on s'en sert aussi pour froncer les étoffes. Ce point est également employé dans les raccommodages. Lorsqu'on l'exécute rapidement de

façon que l'étoffe soit percée par l'aiguille à plusieurs espaces réguliers avant que l'on retire l'aiguillée, il prend le nom de point coulé ou glissé.

*Le point de piqûre* se fait, contrairement aux autres points, à l'endroit de l'ouvrage et sert à réunir deux morceaux d'étoffes, ou bien aussi comme ornement.

*Le point d'ourlet* sert à coudre les bords des étoffes qui n'ont pas de lisière, comme les essuie-mains, les draps de cuisine, etc. (en faisant un ourlet). Il demande quelque préparation. Pour faire un ourlet droit, on doit d'abord couper l'étoffe en fil droit; ensuite on plie à l'envers une petite partie assez étroite qu'on replie une seconde fois du même côté à 1/2 centimètre au moins et plus selon qu'on veut un ourlet plus ou moins large. On coud alors cette partie rabattue au point d'ourlet.

*Le point de côté* ressemble beaucoup au point d'ourlet, quant à la manière de l'exécuter, seulement on peut aussi bien le faire de droite en haut vers la gauche en bas, que de droite en bas à gauche. On le fait à l'intérieur de la couture rabattue.

On se sert du *point de surjet*, pour attacher ensemble deux lisières et pour former un surjet. Il est important pour ce genre de couture que le fil soit toujours bien tiré, que les points soient très rapprochés les uns des autres et cousus à la même profondeur.

*La couture rabattue* consiste en deux coutures, la première pour attacher les deux étoffes, la seconde pour terminer et rendre l'ouvrage plus solide. Elle sert surtout à attacher entre eux des morceaux coupés droits ou en biais. La première couture se fait avec des points devant ou des points de côté ou même des points de piqûre; les deux premiers se font à l'envers, tandis que le dernier (le point de piqûre) se fait à l'endroit. C'est ce dernier point que l'on emploie, lorsqu'on veut faire une belle couture bien serrée. Si on tient à ce que la couture soit solide et durable, tout en épargnant

du temps, il faut prendre le point de côté. Pour des étoffes légères et pour des raccommodages, le point devant suffit.

*La couture anglaise* sert principalement à joindre certaines parties de vêtements, de pantalon, de jaquette, de jupon, de tablier, etc., etc. Les diverses parties à attacher doivent être d'abord cousues à l'endroit au point devant, puis coupées très près du bord, retournées à l'envers et cousues de nouveau au point de côté.

#### 4. Le raccommodage.

Le raccommodage des vêtements, du linge de maison et du linge de corps est souvent un travail beaucoup plus difficile que la confection d'objets neufs; mais dans un ménage c'est d'autant plus important que l'on peut souvent par là, sinon éviter de nouvelles dépenses, du moins les retarder de quelque temps. Cette besogne se simplifie beaucoup quand on a soin de raccommoder sur-le-champ, ce que l'on pourrait trouver usé si peu que ce soit. En négligeant de réparer les petits trous, il arrive souvent que l'objet finit par ne plus être raccommodable et devient complètement hors d'usage, tandis qu'il eût pu servir encore longtemps si on l'avait entretenu en bon état.

On peut facilement empêcher un objet de se déchirer davantage, en recousant les points qui pourraient avoir été défaits ou arrachés à des coutures, à des ourlets, à des boutonnieres, en rattachant à temps les cordons, les boutons, les agrafes, les œillets décousus, en retournant à temps les endroits des draps de lits devenus minces (voir p. 68), en repassant quelques fils là où les fils de l'étoffe se sont amincis, tout en n'étant pas déchirés. Pour passer ces fils on se sert d'une fine aiguille à remmailler et de fil spécial, pour le linge on prend du coton à faire les reprises.

Quand on doit remettre une pièce, il faut veiller à ce



que le morceau soit bien exactement de la même dimension que la place de la déchirure. Autant que possible, il est préférable de ne pas se servir d'étoffe neuve pour faire les raccommodages, mais d'employer une étoffe qui a déjà servi et qui est restée cependant en bon état. Si on met une pièce à des objets en toile ou à des étoffes d'une seule couleur, il suffit de placer la pièce en fil droit, mais si on doit réparer une étoffe de plusieurs couleurs ou de plusieurs dessins, il faut faire bien attention que le morceau soit placé de façon que les dessins ou les fleurs se raccordent entre eux.

a) *Manière de remettre une pièce.*

Quand on veut mettre une pièce, on commence par couper la partie usée. On place le morceau ainsi enlevé sur l'étoffe dont on veut se servir et on coupe en fil droit une pièce qui doit être de 2 centimètres plus longue dans les deux sens, que le modèle. On retourne à l'envers l'objet à raccommoder (chemise ou jupon), on met la pièce de manière que la chaîne des deux tissus soit dans le même sens. On commence la couture au milieu de l'un des côtés en tenant la pièce en arrière, le vêtement à rapiécer vers soi, si la couture est double c'est la pièce qui doit être rabattue sur le vêtement.

On fait dépasser le bord de la pièce de 1 centimètre de celui du trou. On faufile à une distance de  $1/2$  centimètre du bord du trou ; arrivé au coin, on coupe en diagonale à une profondeur de quelques fils dans le coin du trou et on faufile de même les trois autres côtés. On coud alors la pièce sur l'objet avec des points devant ou des points de côté en dessous de la faufileure. Enfin on rabat la couture pour terminer l'opération.

b) *Seconde manière de mettre une pièce.*

La pièce doit toujours être un peu plus grande que la partie usée. On place l'endroit de la pièce sur l'envers

de l'objet. Ensuite on la faufile de manière qu'elle dépasse partout régulièrement, on replie le bord et on ourle. On coupe ensuite avec précaution la place déchirée, en coupant à une distance de  $1/2$  centimètre de l'endroit où on a cousu la pièce et on ourle de nouveau. Cette manière de remettre une pièce ne peut s'employer que pour les étoffes de peu de valeur.

### CHAPITRE III.

## CONFECTION DU LINGE DE CORPS.

---

### 1. Confection des tabliers.

Il y a différents modèles de tabliers qui varient suivant les usages. On fait le plus souvent des tabliers unis et tout à fait droits. On emploie alors autant de longueur d'étoffe que le comportent la longueur du tablier plus la hauteur de la bavette. On coupe d'abord la bavette, on fait un ourlet de  $1\frac{1}{2}$  centimètre au bas du tablier, on fronce le dessus et on égalise les fronces avec une aiguille. La hauteur et la largeur de la bavette dépendent de la taille de la personne. On fait sur le dessus un ourlet de 2 centimètres ou bien on la termine par une bande d'étoffe en biais. La partie inférieure doit être froncée et attachée à l'envers à la ceinture du tablier. On coupe cette ceinture hors de l'étoffe qui reste, de façon à lui donner une largeur de 5 centimètres et qu'elle soit de 5 centimètres plus longue que le tour de la taille. Elle doit être cousue à l'endroit à points arrières et ourlée ensuite à l'envers. On coud ensuite d'un côté des boutons et de l'autre on forme des boutonnières. Il est plus joli de faire une ceinture de 50 centimètres à peu près de longueur et d'y attacher des rubans en étoffe ourlée, mais alors il faut employer quelques centimètres d'étoffe de plus.

*Tabliers à coins.* On coupe d'abord l'étoffe destinée à former la bavette et la ceinture. On plie en deux l'étoffe restante (coupée à la dimension, en longueur du tablier); on mesure ensuite en bas à partir de la lisière et en haut à partir du pli, un tiers de la demi-largeur, on marque ces points et on coupe l'étoffe d'un point à l'autre en biais. On coud ensuite les deux coins, des deux côtés de la partie du milieu, de manière à ce que la partie la plus étroite des trois morceaux se trouve du même côté. On arrondit ensuite le tablier au-dessus et au-dessous et on y met la ceinture. On peut embellir un peu la bavette en y cousant une petite dentelle.

## 2. Confection des chemises.

### a) *Chemises de femme.*

(Figures IV et V).

*La coupe.* Pour une chemise de femme de grandeur moyenne, on emploie 2 m. 50 d'étoffe, mais celle-ci doit avoir au moins 80 centimètres de large. La confection des chemises varie d'après la forme du tour de cou et la manière de mettre les pointes (figures IV et V). Une chemise est toujours beaucoup plus belle quand on fronce le tour de cou et qu'on y coud des pointes plus grandes (voir figures VI et VIII). Il faut avoir soin de ne pas faire le tour de cou trop étroit, parce qu'il serait alors difficile de se bien laver et qu'il pourrait arriver qu'on déchire très vite cette partie de la chemise. On coupe d'abord une largeur de 18 centimètres qui sert pour les manches et une autre largeur de 12 centimètres qui sert pour les goussets. Le reste de 2 m. 20 de longueur servira pour le corps de la chemise. On plie cette partie d'étoffe de façon que les lisières tombent bien l'une sur l'autre, ainsi que les extrémités. Chaque côté aura ainsi une longueur de 1 m. 10. C'est des bords de cette étoffe ainsi repliée qu'on tirera les deux pointes pour lesquels on



prend généralement la dixième partie de la largeur. Ainsi pour une largeur de 80 centimètres, on prend 8 centimètres (figure IV). On mesure ces 8 centimètres à partir du bord, on marque sur la lisière la moitié de la longueur du corps de la chemise et on coupe en biais d'un point à l'autre, ce qui donne la pointe (figure IV).

Pour savoir comment on doit échancrer la partie supérieure, on mesure de chaque côté, à partir des bords coupés en biais et en suivant le pli, une longueur de 12 centimètres pour les épaules, ensuite de ce point, vers le dessous, 7 centimètres; on marque ces points au moyen d'une épingle ou d'une autre manière; enfin on mesure encore 4 centimètres de ce dernier point vers le milieu. On commence à couper à partir du premier point, d'abord en fil droit, 3 centimètres vers le bas, puis en arrondissant jusqu'au dernier point indiqué, d'où l'on continue en fil droit jusqu'au milieu de la largeur de la chemise.

Sur le milieu du devant on coupe une fente en fil droit de 20 centimètres de longueur, sur laquelle on coud les pattes qu'on trouve dans la partie d'étoffe provenant de la découpeure du cou. On découpe les manches dans la bande de 18 centimètres qu'on a découpée auparavant. Cependant comme les manches ne doivent avoir que 36 centimètres de largeur, c'est-à-dire 72 centimètres pour les deux, il restera donc 8 centimètres en trop. De la bande de 12 centimètres mise aussi en réserve avant de commencer, on coupe deux carrés de 12 centimètres. Le reste sert à former le tour de cou.

Pour *coudre une chemise*, on commence par mettre les pointes de façon à ce que les lisières soient jointes aux lisières du corps de la chemise (en faisant un surjet) et de façon également à ce que le morceau large soit placé en bas et les parties étroites au milieu du corps. Les morceaux en biais doivent être cousus avec une couture rabattue. De chaque côté, vers le dessus, on

laisse une ouverture de 25 centimètres pour y coudre les manches.

Au bas de la chemise on fait un ourlet de 1 centimètre. Sur chaque côté de la fente on met une patte que l'on place à l'endroit, ensuite on rentre un morceau de 2 centimètres à celle de gauche et de 3 centimètres à celle de droite qui doit être plus large; on les attache à l'aide de piqûres. La patte de droite doit cacher l'autre. On entoure le tour de cou d'une bande de 2 centimètres que l'on coud à l'endroit au point de piqûre et à l'envers au point d'ourlet et afin qu'elle ne tire pas aux tournants, on y fait deux petits plis.

On coud à chaque manche, dans le sens de la longueur (figure IX), une pièce carrée (gousset) au moyen d'une couture rabattue; on ferme les manches avec une couture semblable et en dessous on fait un ourlet de 1 1/2 centimètre qui peut être fait au point d'ourlet, ou bien piqué. C'est encore au moyen d'une couture rabattue qu'on attache les manches à la chemise. La pointe du gousset doit tomber juste là où commence la couture de la chemise. Il faut observer qu'en les cousant ensemble, la chemise se trouve à l'envers et les manches à l'endroit. Pour finir, on fait une boutonnière dans la patte de droite et on place un bouton sur l'autre. On marque la chemise sous la patte de la fente.

#### b) *Chemises de femme.*

(Figures VI et VII).

Pour faire une chemise avec de plus longues pointes, on emploie quelques centimètres d'étoffe en moins, toutefois la largeur de l'étoffe ne doit pas être moindre que 80 centimètres. La confection des manches ainsi que la longueur du corps sont les mêmes que d'après la figure IV. On coupe d'abord les manches. Pour obtenir les pointes on enlève sur toute la longueur du corps une bande de 16 centimètres (figure VI). De cette bande on

coupe une longueur de 50 centimètres. On plie le reste et on le coupe de façon à obtenir deux morceaux de 85 centimètres de haut. On joint ces parties par une couture rabattue et on les coupe en biais de façon que chacune ait d'un côté une largeur de 2 centimètres et de l'autre de 14 (figure VI). Si on veut froncer le tour de cou, on prend seulement 10 centimètres pour la longueur des épaules et on fait l'échancrure à une longueur de 8 centimètres. On coupe les manches et les goussets comme il a été dit plus haut (figure VII). Seulement on coupe les goussets, du morceau qui reste de la bande enlevée pour faire les pointes (figure IV). On coud les chemises de la même façon que précédemment, sauf le tour de cou que l'on fronce devant et derrière. La bordure d'encolure ou le poignet que l'on y coud et qui se coupe dans l'étoffe restée des goussets (figure VII) doit être attaché au milieu du dos et les fronces réparties exactement de chaque côté et étirées à l'aiguille. On fait généralement une piqure à l'endroit sur l'encolure dite à poignet. Quand les manches et les pointes sont terminées, on assemble chaque pointe avec sa manche en piquant l'extrémité du gousset sur la pointe de la chemise. La manche et la pointe sont ensuite rejointes au corps de la chemise par des coutures rabattues; le corps se rabat sur la manche et la pointe.

### c) *Chemises d'homme.*

(Figures X et XI).

Pour une chemise d'homme simple, de taille moyenne, on emploie 3 mètres de toile spéciale pour chemise ou de calicot (madapolam) ayant de 80 à 85 centimètres de large. On coupe d'abord hors de l'étoffe la double longueur du corps soit 2 mètres en tout de longueur et un morceau de 56 centimètres pour les manches. Les autres parties de la chemise se trouvent dans ce qui reste, ainsi que l'indique la figure XI. Ces parties sont : deux



pièces d'épaule, de 24 centimètres de longueur et 16 de largeur; deux carrés pour les pièces d'épaule, de 6 centimètres carrés; deux carrés pour mettre aux pans de la chemise et deux coins pour les manches, ayant chacun 4 centimètres carrés; deux goussets pour les manches, de 18 centimètres carrés; un collet pour le tour de cou de 40 à 45 centimètres de longueur et de 10 à 12 centimètres de largeur; deux poignets de 20 à 25 centimètres de longueur et de 8 à 10 centimètres de largeur; enfin une patte de 5 centimètres de long sur 3 de large (figure XI).

Pour coudre la chemise, on plie l'étoffe de manière que la partie de devant soit de 8 centimètres plus courte que celle de derrière. Le pli que l'on a formé ainsi indique l'emplacement des épaulières. On commence par mesurer à partir de ce pli 24 à 30 centimètres le long des lisières pour l'emplacement des manches; on joint à partir de là les deux lisières par le point de surjet jusqu'à une distance de 20 centimètres des bords inférieurs. Cette partie n'est pas cousue et forme les fentes de la chemise. On place les petits carrés à l'endroit où se termine la couture. Ceux-ci doivent être pliés tout à l'entour légèrement, puis repliés en triangles et attachés de façon à ce que l'endroit soit aussi l'endroit de la chemise et que la pointe tombe exactement sur le surjet. On les attache à l'endroit aux lisières à l'aide de points de surjet et on les coud à l'envers au point d'ourlet. On doit faire un petit ourlet à l'endroit où il n'y a pas de lisière.

On plie en deux les 16 centimètres d'étoffe mis en réserve pour les pièces d'épaule et on place le pli ainsi formé sur le pli du corps de la chemise, à partir de la lisière autour du trou réservé pour le bras, jusque vers le milieu de la chemise, de façon que sur la partie de devant et de derrière il y ait 8 centimètres pour les pièces d'épaule; on attache ces morceaux par une piqûre, on coupe au milieu une entaille de 4 centimètres de pro-

fondeur à la fois dans le corps de la chemise et dans les pièces d'épaule pour élargir l'encolure.

Le vide laissé par les entailles est comblé par l'application de petits goussets; ceux-ci doivent être pliés en triangle et piqués sur les épaulières de façon que la pointe soit placée sur la pointe de la fente, la partie à l'envers se coud au point d'ourlet. On fronce le corps de la chemise et les petits coins jusqu'au pli; après avoir égalisé les fronces, on attache le col soit à points d'ourlet, soit à points de piqure. On fait une boutonnière du côté gauche du col dans le sens horizontal, et dans le pli de gauche également mais dans le sens vertical et on coud vis-à-vis de chacune d'elles un bouton correspondant.

On coupe dans le milieu du devant une fente en fil droit de 36 à 40 centimètres, au bas de laquelle on fait encore à droite et à gauche une coupure transversale de 3 centimètres. On forme de chaque côté un revers de 2 à 2 1/2 centimètres de largeur, que l'on coud à points de piqure. Les deux revers doivent être attachés au-dessous, de manière que celui de gauche recouvre celui de droite. On pique les deux plis à une distance de quelques centimètres de la coupure transversale, que l'on fronce ensuite suffisamment pour qu'elle s'accorde avec la largeur de ces plis; on attache les deux parties ensemble et on cache la couture à l'endroit, par la petite patte qui doit être piquée tout à l'entour. Du côté gauche on en met une semblable que l'on coud au point d'ourlet.

Les goussets des manches doivent être cousus comme aux chemises de femme (figure XII). Les manches se cousent sur toute la longueur, jusqu'à une distance de 8 centimètres de la manchette. C'est dans cette petite fente, qui doit être ourlée des deux côtés, qu'on place les petits coins, comme on l'a fait pour les pans de la chemise. Au bas de la manche on commence à une distance de 5 centimètres de l'ourlet, à faire des

fronces que l'on attache au poignet. On coupe la boutonnière dans la partie inférieure (sous le bras) de la manchette et on coud le bouton sur la partie supérieure. La partie supérieure du milieu de la manche doit être un peu froncée, mais, pour le reste, on place les manches de la même manière qu'aux chemises de femme.

*Sarraus ou blouses de travail.* Ces blouses, que l'on fait en siamoise croisée, se confectionnent identiquement comme les chemises d'homme; mais on ne les fait pas aussi longues.

Aux blouses on attache une poche placée dans la couture latérale.

#### d) *Chemises d'enfant.*

(Figure XIII).

On fait les chemises pour fillette de la même manière que les chemises de femme avec de longues pointes comme dans le second modèle (figure VI). Beaucoup de personnes préfèrent avoir pour les chemises de petite fille, des tours de cou unis, plutôt que des fronces, parce que les chemises se lavent et se repassent alors beaucoup mieux. Dans ce cas, on ne fait pas de fente, mais on coupe le cou un peu plus large et l'on y coud une dentelle bien solide à travers laquelle on passe un petit cordon.

Comme il n'est pas nécessaire d'employer toute la largeur de l'étoffe pour faire le corps, on doit faire attention, en coupant, d'employer le moins d'étoffe possible. La manière suivante de couper est recommandable: on prend pour le corps la demi-largeur de l'étoffe, on y met des pointes que l'on prend d'une autre bande d'étoffe. Cette manière de couper est surtout avantageuse quand on a deux ou plusieurs chemises à faire. La figure XIII indique une manière avantageuse de couper deux chemises de petite fille.



*Les chemises de garçon* sont confectionnées comme les chemises d'homme. Cependant la longueur du corps est naturellement moindre et demande moins d'étoffe; on peut couper toutes les autres pièces de la chemise hors du morceau qui est en trop.

### 3. Confection des pantalons.

(Figures XIV, XV et XVI).

Pour un pantalon, on doit employer 1 m. 80 à 2 mètres d'étoffe; généralement on se sert de coton, soit du shirting, du madapolam ou encore du croisé; si on veut avoir bien chaud on fait le pantalon en flanelle.

On coupe les pantalons d'après un patron en papier que l'on prépare préalablement, selon les indications de la figure XIV. La longueur du pantalon se mesure depuis la taille au-dessus des hanches jusqu'au milieu du mollet. Les figures XV et XVI montrent comment on doit placer le patron pour bien couper. On se sert des indications de la figure XV quand l'étoffe est la même des deux côtés et que, par conséquent, il n'y a pas de distinction à faire entre l'endroit et l'envers; et des indications de la figure XVI quand elle a deux côtés différents et qu'on ne peut pas tourner le patron de n'importe quelle manière. Quand l'étoffe n'est pas assez large, on peut ajouter des coins. Les morceaux d'étoffe qui restent servent à faire la ceinture et les faux ourlets, avec lesquels on borde les bords coupés.

On doit faire attention que les deux parties du pantalon tombent l'une contre l'autre, parce qu'il arrive qu'on pourrait les avoir coupées dans le même sens, en d'autres termes, on doit couper une jambe droite et une jambe gauche.

Avant tout on joint à l'aide de coutures anglaises ou de coutures rabattues les jambes du pantalon jusqu'au coin qui se trouve dans le milieu. On fait ensuite au bas un ourlet de 2 à 3 centimètres de large. La fente est

bordée d'un biais de 2 centimètres. Sur le devant, on coud les deux jambes ensemble à points de surjet sur une longueur de 10 à 15 centimètres à partir de la ceinture et on forme à cet endroit quelques plis, en laissant cependant au milieu une partie de 6 à 8 centimètres tout à fait plate. On attache alors la ceinture et on y coud des cordons et des boutons. Tous les cordons qu'on y met doivent être terminés par un petit ourlet.

#### 4. Confection des jaquettes.

(Figures XVII, XVIII, XIX et XX).

Pour une jaquette on emploie 1 m. 80 à 2 mètres d'étoffe. On les fait en piqué blanc, en coton de couleur ou en molleton. Lorsque l'étoffe est épaisse on ne met pas de doublure. Dans les jaquettes en coton de couleur on met une légère doublure en calicot. Il est prudent de mouiller l'étoffe avant de l'employer et de la repasser, parce qu'elle peut rétrécir à la lessive.

On coupe également les jaquettes d'après des patrons. La figure XVII donne l'indication du patron du dos; la figure XVIII celle du patron de la poitrine, et la figure XIX celle des manches. La partie inférieure de la manche est coupée comme la partie supérieure, sauf qu'au lieu de laisser dépasser la partie de l'emmanchure on la coupe en creux, comme l'indique la figure XIX. La figure XX montre la manière de couper la jaquette dans l'étoffe. Celle-ci doit être pliée en deux dans le sens de la largeur et coupée sur le patron, suivant la figure XX. Quand on fait des jaquettes toutes simples on coupe les ourlets en plus. La doublure se coupe d'après l'étoffe et s'attache dessus, après qu'on a cousu ensemble certaines parties, selon la figure XX. Les parties du dos et le dessus des manches doivent être cousus à la doublure, tandis qu'on ne le fait pas pour le reste.

Pour les jaquettes sans doublure on commence par

plier et coudre les ourlets et on fait aux épaules et des deux côtés une couture rentrée. Pour celles que l'on veut doubler, on coud l'étoffe avec une partie de la doublure aux points de piqûre, ensuite on retourne l'autre morceau de doublure, de manière à cacher la première couture. Après cela on arrondit la jaquette en dessous, c'est-à-dire que l'on égalise toutes les parties qui dépassent et qu'on les ourle. Avant de replier l'ourlet dans une jaquette avec doublure, on coupe un morceau de 2 centimètres à la doublure. On attache le col et les manches de la même manière que le reste du vêtement, et, au bas, on coud à l'envers un bord en biais de 5 centimètres. La manche doit être attachée de telle sorte que la couture du coude soit placée du côté du dos, à une distance de 7 centimètres de la couture de l'épaule ; on coud les deux parties ensemble à l'aide d'une piqûre en ayant soin de surfiler les parties coupées. Pour les jaquettes avec doublure on doit coudre la doublure jusque sur la couture. On fait quatre ou cinq boutonnieres sur la partie de droite et on attache les boutons sur la gauche, de façon à ce qu'ils correspondent aux boutonnieres.

## 5. Confection des jupons de dessous.

(Figure XXI).

Pour un jupon de dessous uni on emploie de 3 à 3 1/2 mètres d'étoffe ; quant à la largeur, elle doit être de 2 m. 20 à 2 m. 30 au bas du jupon et de 1 m. 50 à 1 m. 60 au haut, quand il est destiné à une personne de taille moyenne. On coupe l'étoffe en trois bandes. On plie la bande de devant en deux dans le sens de la largeur et on la coupe en biais de manière que la partie supérieure soit un peu plus large que la moitié de la partie inférieure. Hors de la seconde bande on coupe les lés de côté dont la largeur au-dessus doit être d'un peu plus du tiers de celle de dessous. Lorsque l'étoffe est



assez large et légère on peut couper également hors de cette bande un morceau pour la ceinture. La troisième bande sert pour derrière. Quand l'étoffe est large on peut faire le jupon avec deux bandes. Après avoir coupé le jupon, on coud ensemble les diverses parties; aux côtés coupés en biais du lé de devant doivent correspondre les côtés droits des lés de côté, et aux côtés coupés en biais des lés de côté doivent correspondre les côtés droits du lé de derrière. On place les bandes de façon qu'elles ne dépassent pas au-dessus et on laisse dépasser en-dessous ce que les côtés en biais ont de trop long. On attache les bandes les unes aux autres par une couture faite à points en arrière ou par une couture anglaise ou rabattue. On arrondit très bien les parties qui dépassent. Au bas du jupon on fait un ourlet de 6 à 8 centimètres, ou bien on y coud une batte de 10 à 12 centimètres. Dans le milieu de la bande de derrière on coupe une fente de 35 centimètres, on l'ourle et on attache solidement le coin. Pour placer la ceinture, il est à remarquer que le lé de devant doit être un peu arrondi et attaché sans plis, tandis que le reste est plissé ou froncé.

#### CHAPITRE IV.

### CONFECTION DU LINGE DE MAISON ET DES LITERIES.

---

#### 1. Essuie-mains et nappes.

On confectionne les essuie-mains en toile grossière, elle convient mieux que l'étoffe fine pour essuyer la peau. On fait de petits ourlets en bas et en haut et on coud sur un de ceux-ci, au milieu ou à un coin, un cordon de la longueur d'un doigt, qui sert à le pendre. Pour les nappes on prend de la toile ouvrée ou de la toile lisse avec bordure, mais pas de coton, il se salit

trop vite. On peut avoir des nappes de toute grandeur et de toute largeur. Pour les épargner et les conserver propres plus longtemps, il est bon de mettre au milieu de la table un morceau de toile cirée ou de linoleum et sous les plats à soupe ou à légumes chauds, une natte de paille. Si les personnes qui sont à table sont attentives à ne pas salir la nappe, déposent leur couteau et leur fourchette sur un petit morceau de pain et lorsqu'elles ne s'en servent plus, sur leur assiette, une nappe peut durer quinze jours avant d'être mise à la lessive.

## 2. Draps de cuisine et essuie-poussières.

Dans le ménage le plus simple les draps de cuisine nécessaires doivent être non seulement en nombre suffisant, mais encore toujours sous la main : sans quoi il est impossible de conserver la propreté. On a des draps de cuisine à très bon marché : la douzaine peut coûter 2 à 3 francs et durer bien longtemps. On les coud comme il a été indiqué pour les essuie-mains.

Pour les torchons on se sert de vieux essuie-mains ou de morceaux de nappes ou de draps de lit qu'on a eu soin de laver convenablement; mais on doit toujours les ourler afin de les rendre plus solides.

Comme essuie-poussières on peut prendre des morceaux d'étoffes qu'on a lavés et ourlés. On peut employer pour cela de vieilles taies d'oreillers, des garnitures usées de coussins ou de couvre-lits qu'on découpe en conséquence. Les essuie-poussières en toile sont préférables, parce que ceux en coton ne prennent pas aussi bien la poussière et qu'on ne peut pas aussi bien les employer dans l'eau.

Pour prendre les marmites chaudes ou la poignée du fer à repasser, on coud les uns sur les autres plusieurs morceaux de toile ou de coton de 15 centimètres

carrés environ; dans chaque cuisine on devrait avoir deux objets semblables, à proximité du foyer, afin de ne point se brûler les mains.

### 3. Draps de lit.

Pour les draps de lit on trouve maintenant partout des tissus à la largeur voulue, en toile, demi-toile et coton (1 m. 30 à 1 m. 65 de large). De sorte qu'on évite ainsi de coudre deux parties ensemble. Le coton est préférable à la toile parce qu'il est meilleur marché et plus chaud. On fait généralement les draps de lit à la longueur de 2 m. 40, avec un large ourlet (de 2 à 3 centimètres) au-dessus, et un plus petit en-dessous. Le large ourlet est conservé pour la tête du lit et se rabat. On peut faire durer beaucoup plus longtemps les draps de lit, quand on les retourne à temps. Aussitôt qu'ils commencent à devenir minces au milieu, on sépare les coutures et on coud les deux lisières ensemble; si le drap de lit était d'une pièce, sans couture, on doit le couper en deux, juste au milieu; on épingle avec soin les lisières de façon qu'un côté ne dépasse pas l'autre et on les coud ensemble solidement, à petits points. Cette couture doit être solidement faite, sans cependant présenter une saillie trop forte. Pour finir, on fait de petits ourlets aux côtés extérieurs.

### 4. Garnitures de lit.

Comme garniture de coussin et de duvet il convient de prendre des étoffes de coton qui peuvent se laver, on recommande pour cela des tissus (non imprimés) de couleur, rouge et blanc, bleu ou blanc et rouge et bleu. Les carreaux rouge clair et blanc sont les plus beaux et ceux qui se conservent le mieux. Pour avoir une bonne étoffe il faut payer 60 à 90 centimes par mètre, on peut cependant en trouver à des prix moins



élevés. Pour des taies d'oreillers blanches on peut employer de la toile, de la demi-toile et aussi du sherting.

Pour une taie d'oreiller on compte ordinairement 1  $\frac{2}{3}$  mètre. Les coutures des côtés doivent être fines et régulières, les ourlets aux côtés ouverts doivent avoir 2 centimètres de largeur. Pour fermer, on peut se servir de boutons et de boutonnières ou, si on veut s'épargner du temps, on coud de chaque côté quatre cordons qu'on lie pour fermer.

Les housses des duvets se font de la même étoffe et de la même couleur que les coussins. L'ouverture se fait dans la petite largeur et pour fermer on emploie des boutons et non des cordons. On doit faire attention de ne pas trop ménager la longueur d'étoffe du duvet et de mettre le côté ouvert vers le pied du lit.

## 5. Couvertures.

On peut avoir des couvertures de laine à des prix très variables, de 5 à 20 francs. Mais il est préférable de ne pas prendre les qualités à trop bon marché, parce qu'elles sont trop minces, trop légères, pas assez chaudes et qu'elles s'usent trop vite. Il faut toujours compter sur 8 francs pour une bonne couverture de laine.

Les couvertures ouatées sont très solides et très recommandables. Si on veut les faire soi-même, on doit employer la meilleure qualité de ouate pour couverture ou de la laine fine peignée et, comme étoffe, du coton de couleur. Pour une couverture de lit à une personne il faut 9 m. 33 d'étoffe à  $\frac{5}{4}$  de largeur et 6 livres de ouate. On coupe l'étoffe en quatre bandes de 2 m. 18 de longueur. On pose les feuilles de ouate soigneusement et bien à plat sur la moitié de l'étoffe, on les maintient au moyen de faufiles et on les recouvre par l'autre moitié de l'étoffe qu'on attache éga-

lement par des faufiles sans faire de plis. Alors seulement on pique la couverture avec beaucoup de soin, sans rapprocher trop les piqûres, pour qu'elle ne soit pas trop dure ; pour finir on joint les bords des deux étoffes par une couture soignée.

## 6. Matelas à ressorts.

Un matelas à ressorts, bourré de crin, est le meilleur et le plus agréable matelas de dessous, il n'a pas besoin d'être renouvelé annuellement comme la paille et est beaucoup plus propre. Mais il est plus coûteux et lorsque les moyens ne le permettent pas, le mieux est de se servir d'un matelas de varech, ou de se contenter d'une paille. On confectionne la paille avec de la toile grise, il faut 4 1/2 mètres pour un lit à une personne. Pour la propreté comme pour le bien-être il est nécessaire de renouveler régulièrement la paille. Quand on se sert d'un matelas mis sur la paille il suffit de faire cela tous les deux ans, mais si on dort sur la paille on doit la renouveler au moins une fois par an ; on se sert pour cela de paille longue bien unie, ou de menue paille. Les matelas de varech sont peu durables, mais cependant très agréables lorsqu'ils sont mis sur une paille. Pour un lit d'une personne il faut 15 kilos de varech et 4 1/2 mètres d'étoffe de coton ; pour un lit à deux personnes il faut un tiers de plus de chaque chose et le matelas achevé coûte avec une housse de toile, le premier de 15 à 16 francs, le dernier 20 francs. Les matelas de crins sont chers, ils coûtent avec l'étoffe et la façon environ 90 francs, mais ils sont plus sains que les matelas de plumes qui coûtent encore plus, mais qui, par contre, conservent leur valeur ; seulement, ils doivent être refaits tous les deux ans.

Si on veut avoir un matelas de flocons sur la paille, on doit prendre les meilleurs flocons de laine.

Il faut pour le confectionner 6  $\frac{5}{4}$  mètres de siamoise et 9 kilos de flocons de laine. Les sommiers élastiques à ressorts en spirale sont généralement préférés aux sommiers avec matelas en crins; il sont à la fois très commodes et très durables et comme ils ne diminuent pas d'épaisseur par le tassement, ils conservent toujours la bonne apparence du lit, même quand on n'emploie par dessus qu'un matelas peu épais.

## 7. Coussins et traversins.

Sous le coussin on met un traversin aussi long que le lit est large. On le remplit soit avec des plumes, soit avec des flocons de laine. Les bonnes plumes sont chères, mais on ne peut pas conseiller les espèces moins chères, parce qu'en règle générale elles sont trop vieilles, trop grandes ou trop sales. On reconnaît les vieilles plumes à leurs pointes usées ou cassées et à leur couleur jaunâtre. Pour les traversins on peut cependant employer une qualité moindre que celle des coussins; comme étoffe pour les coussins et les traversins en plumes, il faut prendre le coutil. Si on emploie une étoffe moins bonne, il est nécessaire de la cirer, ce qu'il faut éviter autant que possible, parce que la cire attire les mites.

Pour un coussin on emploie 1 m. 50 de coutil ou de toile spéciale et 1 ou 1  $\frac{1}{2}$  kilo de plume. Pour un traversin 1  $\frac{1}{2}$  à 2 mètres de coutil et 2 à 2  $\frac{1}{2}$  kilos de plumes. Si on emploie le duvet en même temps qu'une couverture, il suffit de prendre 4 mètres de coutil et 3 à 4 kilos de plumes. Mais si on veut faire servir le duvet de couverture il faut environ 8 à 10 mètres de coutil et 6 à 7  $\frac{1}{2}$  kilos de plumes. Le nombre de kilos de plumes nécessaire se calcule d'après leur qualité. Meilleures et plus chères sont-elles, moins il en faut en poids. On ne pourrait donc pas indiquer la quantité exacte qu'il faut pour un lit.



### 8. Marque du linge.

Dans un ménage bien ordonné, toute pièce de lingerie doit être marquée, c'est nécessaire pour en tenir note lors du lavage et de la réparation du linge et aussi pour éviter à la lessive la perte ou l'échange des objets. On prend comme marque la première lettre du nom et le numéro du nombre de pièces que l'on possède des différents linges, comme les essuie-mains, les chemises, etc. Un joli point croisé en coton à marquer bien rouge, qui peut se laver, est ce qu'il y a de mieux.

Si on veut aussi marquer des objets plus petits comme les cols, etc., et s'épargner le temps de faire la marque, on peut acheter de l'encre à marquer (avec les indications nécessaires pour l'emploi) et on inscrit le nom et le chiffre.

## CHAPITRE V.

### INSTRUCTIONS SUR LA MANIÈRE DE FAIRE LA LESSIVE.

---

Le lavage à la main est toujours préférable à celui fait par une machine à lessiver : car dans le dernier cas, le linge souffre davantage et ne devient jamais aussi propre. On peut se servir pour le linge grossier d'une planche à lessiver garnie d'une tôle de zinc ondulée, mais le linge fin devrait toujours être lavé à la main.

L'eau pour lessiver ne doit pas être dure ou contenir de la chaux, parce que le savon ne s'y dissout pas ; si on ne peut pas avoir de l'eau de pluie, on

doit y ajouter du sel de soude et rincer le linge avec beaucoup de soin, afin que le sel de soude ne lui fasse pas de tort.

Le savon est d'autant meilleur qu'il est plus vieux et plus sec ; si on emploie du savon frais il en faut une plus forte quantité. Il faut donc, par économie, n'employer que du savon bien sec.

### 1. Préparation de la lessive.

On ne doit pas mettre les linges sales les uns sur les autres, mais les pendre autant que possible dans un endroit où il y a un courant d'air.

Avant la lessive on réassortit les différentes pièces ; on met à part les objets de couleur, on annote et on compte les objets. En arrangeant le linge on doit l'examiner attentivement et raccommoder toutes les parties usées. Si on ne le fait pas, les usures s'agrandissent dans le lavage et le raccommodage devient d'autant plus difficile. On doit aussi enlever les taches avant le lavage comme il est indiqué page 83.

On doit mettre tremper la lessive la veille du jour où on veut laver, on enduit les différentes pièces de savon en mettant les plus sales au fond de la tine et les autres par-dessus, on les couvre d'eau de pluie tiède ; on peut aussi couvrir les linges très sales d'eau de savon dans laquelle on a fait dissoudre un peu de sel de soude. Les mouchoirs de poche se trempent dans de l'eau de pluie froide et se lavent avec du savon avant de les mettre sur les autres objets de la lessive.

### 2. Le lavage.

Avant de commencer à laver on jette l'eau froide qui a couvert le linge et on la remplace par une lessive ou savonnée chaude, on laisse tremper ainsi quel-

ques instants. On lave très bien le tout avec du savon en frottant plus fort sur les places les plus sales. On lave les chemises dans la première lessive et à l'envers, puis on relave les poignets, les cols, les coutures et les ourlets. On doit bien examiner chaque pièce et voir si on n'a pas oublié de laver certaines parties, car la seconde lessive n'a plus pour but que de relaver les objets.

Quand toutes les places sales sont bien lavées, on laisse cuire le linge environ dix minutes dans une chaudière à lessiver. Les objets fins sont liés dans un drap. On prend alors le linge dehors et on le lave une seconde fois dans une nouvelle lessive chaude, après cela on le met blanchir à l'air. Si on ne peut pas mettre le linge à l'air, il faut d'abord en faire sortir le savon par un lavage à l'eau de pluie et un rinçage soigné.

Une façon plus rapide de procéder, pour les petits objets, est de presser le linge qu'on a mis tremper, de l'enduire de savon à l'huile, de frotter fort les places les plus sales et de faire cuire le tout avec un peu de sel de soude pendant dix à quinze minutes ; laver ensuite dans de l'eau de savon chaude et mettre blanchir. Si on ne peut pas mettre le linge au vert, on le trempe encore dans la lessive chaude et on le relave après une couple d'heures ou même le lendemain. Si tout se fait avec attention, de manière que chaque objet soit bien lavé, qu'il ne reste aucune place sale qui n'ait été revue, que la lessive soit toujours chaude et abondante et remplacée dès qu'elle est sale, on est sûr d'avoir du linge bien propre. Mais ce procédé n'est pas recommandable pour les objets qui doivent être amidonnés.

### **3. Mettre blanchir et mettre au bleu.**

Si l'on a du gazon, il ne faut jamais manquer d'y étaler le linge pour le blanchir, il devient ainsi plus pro-



pre et plus frais. Si on a des objets de couleur à mettre au vert, il ne faut le faire que la nuit parce que la clarté du jour fait pâlir trop fort les couleurs.

Pour bien blanchir, il faut avoir soin de tenir le linge humide et de l'arroser aussi souvent que c'est nécessaire; lorsque la moitié du temps consacré au blanchiment sera écoulé il faut retourner le linge, ce qui est absolument indispensable pour les pièces de double épaisseur. Pour rincer on prend de l'eau bien propre, on relave avec du savon les parties du linge qui pourraient avoir été salies, on tord légèrement les objets et on les met immédiatement dans le bleu.

Pour *mettre dans le bleu*, il ne faut pas employer trop de bleu d'outre-mer parce qu'il enlèverait au linge sa beauté; il n'en faut mettre que juste ce qu'il faut pour augmenter la blancheur. On lie le bleu dans un linge ou une petite bourse afin de ne pas faire de taches.

Il faut tordre le linge avec précaution, et s'il est vieux ou fin il doit plutôt être pressé que tordu, car sans cela on pourrait le détériorer beaucoup ou même le déchirer.

Pour sécher le linge on le pend sur des lattes ou des cordes qu'il faut d'abord essuyer soigneusement. On commence par étendre sur une table propre les objets unis, comme les draps de lit, essuie-mains, taies d'oreillers, chemises, etc., que l'on a d'abord pliés dans la longueur et aplatis à la main. Après avoir mis deux ou trois pièces l'une sur l'autre on les bat de la main plate, puis on les aplatit de nouveau; on continue jusqu'à ce que tous les objets aient été battus, et on les pend seulement après. Cette manière de procéder facilite beaucoup le repassage et le cylindrage. Les objets de coton comme les draps de lit qu'on a traités de cette façon et qu'on a bien pliés et repolis à la main n'ont pas besoin d'être repassés.

On doit mettre tremper dans de l'eau de savon les

nouveaux objets en toile de chanvre non blanchis, sans cela il y aurait des lignes dans le linge. On met le linge dans une chaudière avec de l'eau dans laquelle on a mis 50 grammes de savon et 25 grammes de sel de soude et on laisse bouillir une demi-heure; après quoi on l'étend pour le sécher.

#### 4. Lavage des étoffes de laine et de couleur.

1° Pour laver des bas, des flanelles, des couvertures ou autres objets de laine, on dissoud du savon dans de l'eau qu'on partage en deux bains (du savon blanc pour les bas blancs ou les objets de flanelle blanche), et, sans laisser tremper beaucoup, on lave dans une première eau de savon, chauffée de façon qu'on puisse cependant y tremper les mains. Puis, dans la seconde, jusqu'à ce que les objets soient tout à fait propres. Enfin, on rince dans une troisième savonnée plus faible dans laquelle on peut ajouter un peu de bleu pour les objets blancs; on les presse très fort, on étire les bas, on les pend, sans y faire de plis, pour les sécher, et on a soin que ce séchage se fasse rapidement. Quand la flanelle est repassée un peu humide elle devient plus douce et plus jolie.

2° On lave les robes et autres objets en mérinos, orléan, tibet et autres étoffes de laine qui ont bon teint dans trois savonnées de bon savon, mais pas trop chaudes et on les rince dans de l'eau de pluie. Si ce sont des étoffes fines on les enveloppe alors d'un grand drap propre jusqu'à ce qu'elles soient à peu près séchées et on les repasse soigneusement à l'envers. On pend et on sèche les vieux objets pour les repasser quand on en a le temps.

3° On lave les robes, les tabliers et les mouchoirs de poches et autres objets de couleur dans deux savonnées d'eau de pluie chaude et on les rince à l'eau de pluie claire. Ensuite on les rince de nouveau dans de l'eau de

puits froide, on les étend bien, on les sèche à l'ombre et on les repasse humides, à l'envers.

4° Pour laver des objets en soie, les blancs aussi bien que ceux de couleur, on ne les met pas dans l'eau avant de les laver et on lave un objet après l'autre. On prend deux bassins avec de l'eau de pluie froide ou tiède, on verse dans chacun un peu d'esprit de vin, on étend rapidement du savon sur les objets et on les lave légèrement à la main jusqu'à ce qu'ils soient propres, d'abord dans un bassin puis dans un autre. Après qu'on les a bien lavés, on les met entre des draps de façon qu'un objet ne touche pas l'autre, ce qui est surtout important pour les fichus ou les rubans de couleur et on les repasse tout de suite.

5° On lave les couvertures ouatées de la manière suivante : si elles sont très sales, on les laisse tremper deux à trois jours dans de l'eau de pluie froide pour que la saleté sorte aussi de la ouate et on change l'eau chaque jour après avoir bien agité les couvertures. On n'a pas besoin de mettre tremper une couverture qui n'est pas très sale. Pour la laver, on la met sur une table, on l'enduit de savon et on la frotte des deux côtés, jusqu'à ce qu'elle soit propre, avec une brosse qu'on trempe souvent dans de l'eau de savon. On la rince, on la presse, on la bat et on la pend bien unie à l'ombre pour la sécher.

## 5. Manière d'amidonner le linge.

1° On doit amidonner les rideaux, les robes, les tabliers et objets semblables avec de l'amidon cuit. On dissoud l'amidon dans un bassin propre avec un peu d'eau froide. On verse alors, en mêlant toujours, l'eau bouillante nécessaire et un peu de cire blanche qui donne à l'amidon un brillant plus beau et empêche le fer à repasser de coller. On doit remuer l'amidon sur le feu jusqu'à ce qu'il soit cuit. Si on le cuit avec atten-



tion on n'a pas besoin de le passer à travers un linge; mais si pendant la cuisson il s'est formé de petits grumeaux, il doit être passé à travers un linge propre en toile. Pour les objets légers, comme la mousseline, le tulle, etc., on prend de l'amidon un peu aminci car une trop grande raideur n'est pas jolie pour ces objets. Elle doit être prise plus mince encore pour les robes, les tabliers, etc.

2° Pour les cols, les manchettes et les chemises d'homme on prend de l'amidon non cuit, on mêle l'amidon avec de l'eau froide en sorte que celle-ci reste un peu épaisse, ou y ajoute si l'on veut un peu de bleu, et on y trempe bien les objets. On bat les objets entre les mains, on les étend sur un drap propre et on les frotte avec un autre drap plus dur; on met les objets amidonnés entre des draps secs afin qu'ils soient moins humides pour les repasser.

## 6. Repassage et cylindrage.

On prépare la veille au soir le linge que l'on veut repasser. On met ensemble les objets de même genre, on asperge d'eau un objet après l'autre en l'étendant sur la table (les gros objets un peu moins et les objets légers un peu plus). On les roule et on les place dans une manne propre. Avant de remouiller les essuie-mains on les étire afin que les ourlets soient bien plats et bien posés l'un sur l'autre.

On ne peut apprendre à repasser qu'en regardant et en s'exerçant. On étend un drap propre sur une couverture de laine ou de coton placée sur une table bien unie et on ajuste ce drap au moyen d'épingles. Pour les robes et les jupons on se sert d'une planche à repasser. On ne doit pas poser le fer à repasser sur la couverture mais toujours sur son support ou, si on n'en a pas, sur une soucoupe renversée. On ne doit jamais repasser avec un fer trop chaud, ce qui jaunit le linge, cela

arrive souvent lorsqu'on est peu exercée. Si le fer à repasser était trop chaud il faudrait le mettre un instant de côté : on doit agir de même lorsque le repassage doit être interrompu quelque temps. Si une place du linge est devenue jaune, il faut plonger l'objet dans l'eau froide. Pour remouiller les objets devenus trop secs on doit toujours avoir à la main une éponge propre ou un chiffon mouillé.

On doit poser l'objet à repasser bien à plat devant soi et on promène le fer toujours dans le même sens sur l'objet. On doit d'abord repasser les ourlets larges à l'envers, puis à l'endroit. Les plis des tabliers et des robes se repassent à plat. Le repassage n'est fini que lorsque l'objet est devenu sec, autrement le linge perd toute sa beauté.

Il nous faut recommander d'une façon toute particulière de plier les objets suivant les règles, cela augmente énormément la beauté du linge. On place les draps dans leur longueur, les ourlets en haut et les lisières sur le côté. Pour les nappes, les serviettes et les draps de lit, on met les ourlets à l'intérieur ; on plie en quatre dans la largeur et la longueur, les nappes, les essuie-mains, les serviettes, les mouchoirs de poche et les taies d'oreillers. Les cordons de ces objets doivent être pliés à l'intérieur et ne pas pendre au dehors. Le pliage de tous les objets ne peut pas être décrit en détail, on doit apprendre cela par l'usage. La jeune fille qui n'a pas pu être renseignée doit se le faire montrer par une bonne ménagère ou une bonne repasseuse.

Le cylindrage est très recommandable pour le linge uni, surtout le linge en toile, lorsqu'on veut l'avoir beau et brillant ; il ne doit être ni trop mouillé ni trop sec, être bien tiré et bien plié de façon à ne pas faire de faux plis. On les met ensemble et on les plie dans le sens de la largeur suivant la force du cylindre. Les ourlets des draps unis et des taies d'oreillers doivent être placés l'un sur l'autre, les lisières également, de sorte

qu'aucun côté ne dépasse. On plie les chemises en deux, les manches à l'intérieur, ordinairement on en place deux l'une sur l'autre de telle façon qu'il y ait deux manches de chaque côté.

C'est aussi en regardant qu'on apprendra à bien cylindrer. Si le linge doit être beau, il faut encore le repasser après l'avoir cylindré. On ne peut pas conseiller un simple cylindrage pour le linge de corps des enfants ou des personnes faibles, parce qu'ainsi il ne perd pas toute son humidité. Après le repassage il est très important pour la santé et pour la durée du linge de le sécher avant de le mettre dans l'armoire.

On doit frotter le fer à repasser avec un chiffon sec chaque fois qu'on s'en est servi, le mettre dans une enveloppe de flanelle et le poser dans un endroit sec pour éviter la rouille.

Si un fer à repasser se rouillait, on devrait avant de s'en servir le nettoyer avec un chiffon trempé dans de la térébenthine mêlée à du sable. Après cela le frotter avec du sable chaud ou des cendres de charbon et enduire la surface polie avec un peu de cire.

## CHAPITRE VI.

### ENTRETIEN DES VÊTEMENTS ET DU LINGE.

---

On reconnaît le caractère d'une jeune fille à sa bonne tenue et aussi à ses habillements ; si elle a une mise au-dessus de son rang on dit qu'elle est vaine ; si ses vêtements sont malpropres et déchirés on croit qu'elle est négligente, paresseuse et légère. La toilette d'une jeune fille doit toujours être modeste, de couleurs peu éclatantes, toujours propre, sans tache, bien arrangée, ni négligée, ni déchirée. C'est pour-



quoi toute jeune fille doit toujours être soigneuse et attentive à bien entretenir tous ses objets de toilette ; la négligence en ce point nuit à sa réputation. Nous avons déjà parlé, dans les instructions sur le tricot et la couture, du raccommodage des déchirures et des trous au moyen de reprises ou de pièces, nous donnons encore ici quelques recettes pour enlever les taches, et quelques règles pour garantir et conserver les objets de toilette et les préserver des taches, des déchirures et autres accidents.

### 1. Manière de garder les objets de toilette.

On doit préserver ses effets de toute saleté et spécialement des taches, et, avant tout, faire bien attention de ne pas les toucher ou de les boutonner avec des mains sales qui y laisseraient bien vite des traces. Si on revient chez soi après être sortie avec un bon vêtement, on ne doit pas le conserver pour faire son travail de maison ou de cuisine, mais en mettre un autre, ou, au moins, un large tablier avec bavette. Chaque fois qu'on a mis une robe il faut examiner si on ne l'a pas endommagée ou salie. On doit la pendre et prendre le temps de la nettoyer ou de la réparer. Pour nettoyer les robes de laine on les met sur une table propre, on les brosse soigneusement avec une brosse à habits sans oublier aucune place, pour finir on les secoue ou on les bat très fort, afin que toute la poussière en sorte. On les pend alors à leur place dans l'armoire ou sous un rideau à robes.

Il ne faut jamais laisser traîner les manteaux, les mantilles et les châles après les avoir mis, mais les pendre ou les mettre de suite à la place désignée ; ils se nettoient comme les robes. On frotte les parties en

soie ou les garnitures avec une pièce de flanelle, on doit envelopper d'un linge blanc les châles et particulièrement les châles clairs avant de les remettre à leur place.

On ne doit jamais poser un chapeau d'une manière telle quelle, mais avoir soin de le placer de façon à ménager les dentelles, les rubans ou les fleurs. On doit nettoyer les chapeaux de velours avec une brosse de velours, les chapeaux de paille avec une brosse à habits propre et molle, la soie et les rubans avec de la flanelle propre.

On peut conserver longtemps ses gants en les ménageant et ainsi on n'est pas obligée à une grande dépense, puisqu'on peut en trouver à 60 centimes. On les épargne surtout en ne les mettant pas trop vite et en ne les ôtant pas trop rapidement, en ne touchant à rien de sale avec ses gants et en les raccommodant tout de suite dès qu'une petite déchirure se montre. On ne doit porter les meilleurs gants que le dimanche, ce serait de la prodigalité de les mettre pendant la semaine, ou pour aller au marché.

## 2. Conservation des vêtements.

La poussière, les murs humides et les mites sont très nuisibles aux vêtements, aussi faut-il les en préserver soigneusement. Une armoire, avec des portes fermant bien et des tiroirs bien joints, offre une protection suffisante contre la poussière quand on ne les laisse pas inutilement ouverts. Si les ressources ne permettent pas de se donner une garde-robe, on peut la remplacer par un simple porte-manteau. Mais il ne doit jamais être attaché à un mur humide et être toujours pourvu d'un rideau suffisamment grand pour préserver complètement tous les vêtements. Aussi doit-on toujours, à cause des vêtements, balayer la chambre avec la fenêtre ouverte et laver souvent le plancher

avec un drap humide, pour diminuer la poussière produite en brossant.

Ce qu'il y a de mieux pour enlever les mites, c'est de prendre celles-ci au vol et avant tout de battre souvent les objets capitonnés, les pelleteries et tous les objets de laine. Comme ces derniers sont peu employés en été on oublie trop souvent de les battre, cela devrait se faire au moins tous les mois.

Pour protéger des objets de laine, de toile, comme jaquettes, bas, robes, manteaux, fourrures, etc., on emploie du camphre qu'on a entouré de papier et mis dans les vêtements, du poivre pilé légèrement, de l'aspérule (maitranck) ou autres substances ayant une odeur forte ; ce qu'il y a de plus simple et de plus sûr est surtout le pétrole. On doit en imbiber quelques morceaux de vieille toile, les mettre dans des papiers entre les pelleteries et on peut conserver ces dernières bien enfermées dans un endroit frais. Avant de remettre ces vêtements en usage on doit les pendre quelque temps à l'air pour faire disparaître la mauvaise odeur du pétrole.

### 3. Enlever les taches.

Il est plus facile de préserver les robes des taches que de les enlever. Toutes taches de graisse, d'huile ou d'encre abiment les effets d'une manière durable ; car quelque peine qu'on se donne on ne peut jamais les enlever sans laisser aucune trace. C'est pourquoi il faut surtout du soin et de la prévoyance ; si par malheur on a fait une tache à sa robe on ne doit pas attendre trop longtemps, au contraire on doit tâcher de l'enlever le plus vite possible, parce que les vieilles taches sont les plus difficiles à enlever. Quand une grande tache a trop abimé une robe on achète plutôt un mètre de même étoffe pour mettre un nouveau lé dans la robe. Un bon moyen d'enlever les taches de



poussière ou de graisse des robes de laine est de se servir de benzine. On en verse un peu sur la tache et on frotte avec un petit morceau de flanelle propre, jusqu'à ce que la tache ait disparu. Dans bien des cas on réussit à enlever les taches en enduisant la place de savon et en la frottant avec de l'eau de pluie chaude. Dans les deux cas on doit mettre un linge propre en-dessous et le renouveler jusqu'à ce qu'il ne devienne plus sale.

Pour finir on rince la place et on la repasse humide et à l'envers.

Il est très facile d'enlever les taches de fruit des linges blancs. On les mouille et on les tient étendus sur de la fumée produite par du soufre, on n'a qu'à allumer une mèche soufrée et la tenir par dessous (ces allumettes se trouvent dans les grandes épiceries ou les drogueries). On ne doit pas faire cela avec des étoffes de couleur parce qu'elles changeraient de teinte à cause de la vapeur du soufre. Les taches de rouille dans le linge sont difficiles à enlever et font bientôt des trous. Aussitôt qu'on voit une tache sur le linge mis au vert, on doit enduire de sel d'oseille son doigt mouillé et le frotter sur la tache; quand il y a un beau soleil on voit disparaître la tache immédiatement, il faut alors laver l'objet dans l'eau froide et surtout bien rincer. En hiver on peut mettre la partie tachée au-dessus de la vapeur d'eau et l'humecter de sel d'oseille comme il a été dit.

On peut enlever les taches d'encre avec du sel d'oseille comme nous l'avons indiqué pour les taches de rouille. Il restera alors une tache jaune que l'on devra enlever par l'acide chlorhydrique ou sulfurique très dilué, mais avoir bien soin, ensuite, de laver fortement. Les taches d'encre d'aniline s'enlèvent avec de l'esprit de vin.

Les taches de stéarine (bougie) disparaissent en les tenant près d'un fer chaud, mais il faut faire attention de ne pas laisser brûler l'étoffe.

Sur les taches de cire on peut mettre un morceau de papier de soie ou de papier de tache et on repasse avec

un fer très chaud ; à chaque coup de fer on doit changer le papier de place.

On nettoie les cols des habits d'homme avec de l'ammoniaque. On les mouille avec de l'eau froide, on verse de l'ammoniaque dessus, on prend un couteau à papier et on gratte la crasse. Après cela on rince avec un tampon de flanelle imbibé d'eau de pluie.

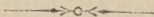
#### 4. Conservation des souliers.

La durée des souliers dépend non seulement de la bonne qualité du cuir, mais aussi de la manière de les soigner. Pour frotter les souliers il faut avoir deux brosses à la main, l'une pour enlever la poussière et la crasse et une autre pour cirer ou pour produire le brillant ; après avoir enlevé la crasse du soulier et des coutures on met le cirage et on brosse aussi longtemps qu'il est nécessaire pour avoir le cuir bien brillant. Il ne faut pas attendre trop longtemps avant de nettoyer les souliers parce que c'est du désordre que de laisser les chaussures sales et que c'est très nuisible au cuir. Les souliers de peau ne doivent pas être cirés entièrement, on ne peut mettre du cirage que sur les talons et le bord des semelles, le reste doit être simplement frotté avec une brosse et une loque de laine. Les bottines laquées doivent être frottées à sec, quand elles sont très sales on peut se servir d'une loque humide. Pour nettoyer des bottines d'étoffe on commence par les frapper l'une contre l'autre pour faire sortir la poussière ; ensuite on les brosse ; quand elles sont remplies de boue on les lave à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur avec une éponge trempée dans de l'eau de pluie, jusqu'à ce qu'elles soient propres, ensuite on les remet sur une forme et on les laisse sécher à l'air.

Pour que les bottines et les souliers durent davantage, on les enduit de temps en temps d'huile de poisson ou bien de graisse spéciale pour le cuir (vaseline) qui

se trouve maintenant dans le commerce, ensuite on fait raccommoder les petites déchirures. Si on laisse grandir une petite déchirure ou cassure du cuir, les souliers seront bien vite usés. Aussitôt que le cuir des tiges de bottes devient dur et raide il faut l'amollir en l'enduisant d'huile de poisson ; l'huile de poisson non épurée, telle que les tanneurs l'emploient est la meilleure. Il faut commencer par enlever le cirage des souliers au moyen d'une loque mouillée, puis on les frotte et on les enduit plusieurs fois d'huile de poisson jusqu'à ce que le cuir soit redevenu mou et malléable. Les souliers qu'on met tous les jours doivent être huilés au moins tous les quinze jours, en hiver plus souvent encore, si les souliers ont été mis dans des temps humides ou de neige. Quand on veut rendre les souliers imperméables il faut faire fondre du suif, du saindoux et de la cire en proportion égale, y verser ensuite une cuillère à café d'huile de térébenthine et frotter avec cela le cuir après l'avoir légèrement chauffé.

Pour rendre les souliers neufs plus solides on recommande beaucoup de bien frotter les semelles avec de l'huile de lin cuite, quinze jours avant l'emploi.





## TROISIÈME PARTIE.

### PRÉPARATION DE LA NOURRITURE.

---

Savoir bien faire la cuisine est un art qu'on ne peut acquérir qu'en s'y appliquant avec activité et avec soin. Aussi la jeune fille sachant bien faire la cuisine est-elle beaucoup plus estimée que celle qui, ignorante et maladroite dans l'art culinaire, dépense beaucoup sans parvenir à préparer une nourriture agréable et fortifiante. On peut parfaitement préparer des repas savoureux et sains qui ne coûtent pas trop cher ; mais pour y parvenir, il faut connaître avant tout les principes généraux d'une bonne nutrition. Nous les mentionnons donc en premier lieu.

#### CHAPITRE I<sup>er</sup>.

#### VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS.

---

##### 1. Matières nutritives les plus importantes.

Si nous voulons que notre corps reste vigoureux et sain, il doit être nourri journellement d'une manière rationnelle. La nourriture que nous recevons par les

aliments se transmet à notre sang et se transforme en sang nouveau au moyen des dents, de l'estomac et des organes de la digestion. C'est par le sang ensuite, que toutes les autres parties de notre corps sont nourries, fortifiées, et conservées dans un état convenable. Les matières nutritives les plus importantes dont notre corps a besoin sont : l'albumine (blanc d'œuf), la graisse, les matières végétales (amidon, sucre), de l'eau et différents sels. Beaucoup de ces matières sont contenues dans nos aliments : ainsi, par exemple, l'albumine n'est pas seulement contenue dans l'œuf, mais aussi dans les pois, le fromage et surtout dans la viande ; mais aucun, à l'exception du lait, ne renferme ces éléments complètement réunis. Les aliments de source animale, comme la viande, le poisson, le fromage et les œufs contiennent beaucoup d'albumine et de graisse, mais pas de fécule ; ceux de source végétale, beaucoup de fécule, peu d'albumine et presque pas de graisse : tels sont le pain, les pommes de terre et les légumes ; aussi pour obtenir une alimentation parfaite faut-il réunir les divers aliments ; comme par exemple la viande avec le pain ; les pois avec le lard ; les pommes de terre avec la graisse.

La proportion de chaque élément, albumine, graisse, fécule que doit contenir notre nourriture journalière est très différente ; tout cela dépend de l'âge, de la constitution plus ou moins robuste, du travail plus ou moins pénible et du climat où l'on vit. On peut cependant déterminer que, dans notre pays, l'alimentation journalière d'une personne adulte doit contenir en totalité pour le déjeuner, le dîner et le souper environ 118 grammes d'albumine, 56 grammes de graisse et 500 grammes de fécule. Dans les aliments du repas principal, du dîner, il faut au moins une proportion de 50 grammes d'albumine, 32 grammes de graisse et 160 grammes de fécule, pour un homme fait.

Par le tableau suivant on peut facilement connaître

la valeur nutritive de nos aliments les plus usuels, c'est-à-dire la proportion d'albumine, de graisse et de fécule que chacun peut contenir.

| Contenance moyenne de        |  | Albumine | Graisse | Fécule           |
|------------------------------|--|----------|---------|------------------|
| Aliments de source végétale. | 500 gr., 1/2 kil. pain . . . . .                               | 40 gr.   |         | 200 gr.          |
|                              | " " farine de froment, orge et<br>avoine . . . . .             | 55 "     |         | 350 "            |
|                              | " " riz . . . . .  | 35 "     |         | 400 "            |
|                              | " " pommes de terre . . . .                                    | 10 "     |         | 100 "            |
|                              | " " légumes (choux, épinard<br>et fèves vertes). . . .         | 10 "     |         | 40 "             |
|                              | " " carottes. . . . .  | 5 "      |         | 50 "             |
|                              | " " choucroute, navets et<br>fruits. . . . .                   | 5 "      |         | 30 "             |
|                              | " " salade . . . . .   | 5 "      |         | 10 "             |
|                              | " " concombres . . . . .                                       | 5 "      |         | 10 "             |
|                              | " " pois, lentilles et fèves<br>blanches. . . . .              | 125 "    |         | 300 "            |
| Aliments de source animale.  | 500 gr., 1/2 kil. viande (bœuf, veau et mou-<br>ton) . . . . . | 80 "     | 12 gr.  |                  |
|                              | " " viande fumée et jambon .                                   | 120 "    | 25 "    |                  |
|                              | " " boudin . . . . .   | 75 "     | 130 "   | Sucre<br>de lait |
|                              | " " poisson, harengs et stock-<br>fish . . . . .               | 75 "     | 20 "    |                  |
|                              | " 1/2 lit. lait . . . . .                                      | 25 "     | 20 "    | 20 gr.           |
|                              | " 10 œufs . . . . .  | 60 "     | 50 "    |                  |
|                              | " fromage maigre . . . . .                                     | 200 "    | 50 "    |                  |
|                              | " fromage gras. . . . .  | 164 "    | 125 "   |                  |
|                              | " lard . . . . .   | 10 "     | 390 "   |                  |

## 2. Matières nutritives en proportion de leur prix.

Si tous les aliments étaient d'un prix égal, le choix des différentes substances serait très simple : mais, quelques-unes des meilleures, comme la viande et les œufs, sont d'un prix élevé et d'autres très bonnes également d'un prix beaucoup inférieur comme les pois, l'orge, les harengs. Il ne suffit donc pas de savoir si tel ou tel aliment renferme une proportion suffisante de matières nutritives, mais encore de connaître réel-



lement quels sont les aliments qui renferment le plus de matières nutritives proportionnellement à leur prix d'achat.

Par rapport au prix et aux quantités de matières nutritives nous établissons le tableau suivant :

| De l'ordre animal                                | De l'ordre végétal                              |
|--|---|
| En 1 <sup>er</sup> lieu : le lait et le fromage. | En 1 <sup>er</sup> lieu : le pain et la farine. |
| " 2 <sup>e</sup> " les harengs.                  | " 2 <sup>e</sup> " les légumes à fécule.        |
| " 3 <sup>e</sup> " les œufs.                     | " 3 <sup>e</sup> " les pommes de terre.         |
| " 4 <sup>e</sup> " la viande fraîche.            | " 4 <sup>e</sup> " l'orge et l'avoine.          |
| " 5 <sup>e</sup> " le lard.                      | " 5 <sup>e</sup> " le riz.                      |
| " 6 <sup>e</sup> " les boudins.                  | " 6 <sup>e</sup> " les légumes et fruits.       |

Ainsi, la plus forte proportion de matières nutritives proportionnellement au prix, se trouve dans le lait et le pain; puis viennent les poissons et les légumes à cosses et enfin la viande et les œufs. Si on achète pour 1 franc de pois, de fèves blanches ou de lentilles (2 à 2 1/2 kilos) on a trois fois autant de matières nutritives que si l'on achetait pour 1 franc de viande de bœuf (800 grammes environ) et pour 1 franc de fromage maigre (2 1/2 kilos) on en a quatre fois autant; enfin pour 1 franc de harengs (seize poissons) deux fois autant de matières nutritives que pour 1 franc de viande. Dans 10 kilos de pommes de terre il ne se trouve pas plus de matières nutritives que dans 3 kilos d'orge.

La plus forte proportion de matières nutritives se trouve dans les légumes à cosses tels que les pois, les lentilles, les fèves blanches ou haricots, ils contiennent au moins trois fois autant d'albumine qu'un morceau de viande de même prix et en sus une très forte quantité de fécule. Cependant il faut observer que, pour que cette albumine des légumes à cosses soit digeste, il faut que ceux-ci soient parfaitement cuits et assaisonnés de graisse.

### 3. Valeur nutritive des aliments les plus ordinaires.

Comme il arrive que beaucoup de ces denrées alimentaires perdent de qualité ou se gâtent même en les conservant et que d'autres sont falsifiées dans le commerce, il est important de savoir non seulement apprécier leur valeur nutritive, mais encore de reconnaître les denrées de bonne qualité, des mauvaises. C'est ce que nous expliquons dans les paragraphes suivants.

#### a) *Du lait, du fromage et des œufs.*

Le *lait* est l'aliment le plus parfait parce qu'il contient toutes les matières nutritives nécessaires à notre alimentation ; il ressemble par sa composition au sang de l'homme. L'enfant, dans les premiers mois de son existence, se nourrit exclusivement de lait et l'homme fait peut également se conserver la vie par cette alimentation.

Le lait mélangé d'eau est mince et bleuâtre, tandis que le bon lait est blanc ou jaunâtre : une goutte de bon lait versée sur l'ongle ne s'étend pas, mais conserve une forme sphérique.

Le *lait écrémé* est beaucoup plus nourrissant qu'on ne le pense, il n'a perdu que la matière grasse du lait pur et a conservé toutes les autres matières nutritives. Comme alors son prix est plus réduit, on devrait en employer plus encore qu'on ne le fait, soit comme boisson, soit comme soupe.

Le *lait de beurre* est très sain et très nourrissant, il contient un peu de beurre et de plus presque toutes les matières nutritives du fromage et du lait. Comme boisson il est très rafraîchissant et comme soupe on peut le recommander aussi bien pour les malades que pour les bien portants.

Le *fromage*, surtout le fromage frais mou (maquée)

qu'on appelle aussi fromage maigre, est un aliment aussi nourrissant que bon marché. Mangé avec du pain ou un mets farineux quelconque il suffit pour s'alimenter parfaitement. Les fromages gras, de Gruyère ou de Herve, sont plus nourrissants encore, mais aussi beaucoup plus chers.

Plus le fromage est vieux plus il est difficile à digérer, surtout si on le mange sans pain ou sans autre aliment. On ne devrait jamais manger des fromages vieux et d'odeur forte, car il s'y forme un véritable poison qu'on a dénommé poison de fromage et qui est nuisible à la santé.

Les *œufs* n'ont pas une valeur nutritive inférieure à celle du lait. Ils contiennent également les éléments d'une bonne nutrition. Les œufs peuvent être mangés crus ou cuits de différentes façons. Les œufs mollets sont plus digestes, plus sains que les œufs durs. Dans les localités où les œufs sont abondants et à bon marché ou pour les familles qui peuvent tenir des poules, les œufs brouillés sont un aliment nourrissant et fortifiant. Les œufs s'emploient plus généralement comme assaisonnement d'autres aliments, principalement des aliments farineux qu'ils rendent plus nourrissants et plus digestes.

On reconnaît les œufs frais en les tenant exposés à la lumière; s'ils sont transparents et que placés dans l'eau salée ils descendent au fond du récipient, on peut être certain de leur bonne qualité.

#### b) *Le pain et la farine.*

Le grain moulu en farine et transformé en pain, comme aussi les soupes farineuses sont la principale nourriture de l'homme; aussi, nous prions chaque jour le bon Dieu de nous accorder *le pain quotidien*. Il est donc important que dans un ménage il y ait toujours du bon pain et des aliments farineux sur la table.



Le *pain bis* et le *pain noir*, ou pain de seigle, de farine non blutée, sont plus nourrissants et plus faciles à digérer que le pain de fleur de farine ou de la plus fine farine de froment. Toute espèce de pain doit être bien cuite, ne pas être humide lorsqu'on le coupe, contenir une proportion de sel voulue et enfin n'avoir aucun goût aigre. Le pain frais est toujours malsain. Le meilleur et le plus sain est celui qui a été rassis pendant trois jours.

Le bon pain doit présenter les qualités suivantes : être bien levé et avoir une forme bombée ; la croûte doit avoir une belle couleur brune, sans être brûlée et sans présenter de gerçures. La mie ne doit pas s'émietter, ni coller, mais être assez élastique pour permettre que la pression du doigt disparaisse de suite. Les yeux de la tranche doivent être petits, réguliers et nombreux et ne pas montrer des points blancs de farine non pétrie. Enfin le pain ne doit pas contenir trop d'eau, ne pas peser trop, ne pas avoir une odeur sûre ou un goût fade.

La *farine de froment* de bonne qualité a une odeur agréable, elle est blanche et légère, douce et grasse au toucher, s'attache à la peau et prend une certaine consistance sous la pression de la main. Lorsqu'en pressant une poignée de farine et en la mettant sur la table, la farine ne se divise pas, on peut être certain qu'elle est bonne. Si, au contraire, elle se divise de suite, c'est qu'elle est mélangée de matières étrangères, de plâtre, d'argile, etc.

La bonne farine doit former pâte avec une quantité d'eau voulue ; si dans ce pétrissage la pâte retombe et s'étend sur les côtés il ne faut pas l'utiliser.

Il ne faut jamais acheter de la farine de qualité inférieure, car il est dangereux qu'elle ne soit mélangée des déchets de toute espèce de farine. Pour l'usage, la meilleure qualité est souvent la meilleure marché.

La *farine de seigle* de bonne qualité est assez

blanche, fraîchement moulue elle exhale une odeur particulière rappelant la violette, elle perd cette odeur en vieillissant.

On mélange souvent la farine de seigle avec la farine de froment pour obtenir un pain plus compacte, d'une saveur spéciale et agréable et qui peut être conservé frais plus longtemps que le pain de froment pur.

L'*orge* de bonne qualité d'un blanc mat a les grains petits et réguliers. Elle doit avoir une odeur fraîche et ne pas être d'un aspect farineux.

L'*avoine moulue ou gruau d'avoine* doit être fraîche, blanchâtre, d'un goût doux sans cependant être amère, ce qui arrive toujours lorsqu'on se sert d'avoine cultivée sur jachères. Le gruau aplati est préférable, il cuit plus vite et ne peut provenir que de bonne avoine.

Le *millet* s'emploie assez bien pour les soupes, les bouillies et même aussi pour faire du pain. 1/4 de kilo de millet mélangé à 1 litre de lait et préparé en bouillie forme une nourriture très bonne, très substantielle pour plusieurs personnes. Elle est surtout recommandable pour les enfants.

La *farine de sarrasin (ou bouquette)* doit être blanchâtre, fraîche d'odeur, agréable au goût et ne pas être trop compacte. La mauvaise farine de bouquette est amère ou moisie. Elle s'échauffe facilement et perd de sa qualité en vieillissant. Il est à remarquer qu'elle n'est jamais bonne en été et qu'on ne la recommande que pour le printemps, l'automne et l'hiver.

La *semoule* ne doit pas avoir des grains trop petits. Si on la met sur le feu avec de l'eau froide et qu'il se forme un abondant précipité, on peut en conclure qu'elle est falsifiée avec de la poudre d'os. Si en cuisant elle mousse très fort il est à craindre qu'on y ait mélangé de la chaux.

Le *riz* de bonne qualité a des grains gros, oblongs et transparents. On peut parfaitement bien employer

la qualité à bon marché pour l'usage ordinaire, il faut cependant veiller à ce qu'elle ne soit pas jaune, ni trop poussiéreuse, principalement que le goût ne soit pas sûr et qu'elle n'ait pas une odeur de moisi.

c) *Viande.*

La viande est d'une grande importance pour notre alimentation, parce que, même en petite quantité, elle offre beaucoup de matières nutritives et plus que toute autre chose apporte à nos aliments une variété nécessaire. La viande provenant d'animaux ou trop jeunes ou trop vieux est moins nourrissante et moins digeste. On peut dire la même chose de la viande trop fraîche. Pour bien faire on devrait toujours utiliser la viande vingt-quatre ou trente-six heures après l'abattage et la conserver pendant ce laps de temps, en été dans un endroit frais, à l'abri des mouches, en hiver simplement à l'air.

La viande rôtie est toujours plus nourrissante que la viande bouillie, mais elle coûte un peu plus cher parce qu'on doit y ajouter de la graisse pour la rôtir et que l'on ne peut pas en retirer du bouillon.

Dans le cas de nécessité, si le temps manque pour préparer le dîner, on peut employer le moyen suivant pour rendre la viande digeste et agréable à manger : on coupe de la viande de bœuf ou de mouton en tout petits morceaux carrés et on la laisse rôtir avec du lard sur un feu doux. En quelques minutes on obtient par ce moyen un plat très nourrissant et de goût fort agréable.

Le *bouillon* donne une soupe très fortifiante. Le bouillon au naturel, c'est-à-dire le bouillon sans rien y ajouter, n'est pas un aliment proprement dit, mais seulement un liquide assez fortifiant. Pour le rendre en même temps nourrissant il faut y ajouter de l'orge, de la farine, du riz ou des légumes.



Le bœuf est considéré comme la viande la plus nourrissante, vient ensuite le mouton, puis le porc et enfin le veau.

La bonne *viande de bœuf* a une couleur rouge fraîche, des filaments fins et présente une texture grasse et épaisse. Son odeur ne doit pas être trop forte, la graisse ne doit pas être trop dure ni trop molle, mais présenter un aspect un peu graineux.

La *viande de mouton* ne doit pas être trop grasse, mais ferme et sèche, sa couleur n'être pas d'un rouge trop clair et la graisse trop huileuse. Plus la graisse est blanche, meilleure est la viande. La viande de mouton est surtout bonne dans les mois de mai à décembre.

La *viande de veau* doit être grasse et blanche c'est-à-dire avoir un aspect clair. La viande de trop jeunes bêtes est moins nourrissante et, de plus, peu appétissante.

Quelquefois on a de la viande de veau soufflée par les bouchers pour lui donner une meilleure apparence. On reconnaît cette tromperie lorsque l'impression des doigts s'efface de suite.

La *viande de porc* est plus grasse que les autres viandes, il faut veiller à ne jamais manger du porc ayant la trichine ou ce qu'on nomme des boutons. C'est par ces boutons que se forme chez l'homme le ver solitaire. La trichine est une maladie très souvent mortelle. Quand on doit acheter du porc qui n'a pas été visité d'avance, il est prudent de ne le manger que rôti ou bouilli.

Le *bon lard* est dur et épais, d'une couleur blanc-rose. Le lard fumé doit être également blanc. On reconnaît le lard trop vieux à la couleur jaunâtre de la tranche intérieure. Il faut prendre de grandes précautions en achetant du lard et ne pas regarder à une différence de prix; en sus du grand danger des boutons et de la trichine, le lard vieux ou gâté a un goût tellement

désagréable qu'il gâte tous les aliments qui ont été préparés avec lui. Le lard est tellement nécessaire et d'un emploi si fréquent dans la cuisine, qu'il vaut mieux dépenser un peu plus et prendre des provisions plus petites, pour être certaine d'avoir toujours du bon lard frais.

Les *boudins* noirs ou blancs ne doivent pas être trop mous ni trop secs et surtout pas trop vieux. Dans ces boudins trop vieux il se présente souvent ce qu'on appelle le « poison de boudin » qui est très dangereux.

Il faut se défier de tout boudin dont la peau a un aspect sale et présente des moisissures, dont le goût est aigre ou amer, dont l'odeur est forte, dont la tranche laisse apercevoir des taches foncées ou des morceaux de lard de coloration verdâtre.

La *saucisse* fraîche ou fumée ne doit contenir que de la bonne viande et n'être ni trop grasse, ni trop vieille. On met souvent de la viande de mauvaise qualité ou même de la viande gâtée dans les saucisses et on masque le goût par de fortes épices ou de l'ail; il faut donc n'acheter les saucisses que chez des bouchers ou charcutiers connus et honnêtes.

Les pieds, les oreilles de cochon, la tête et les pieds de veau permettent de faire un très bon bouillon qui, mélangé de pommes de terre, de légumes à cosses et même de légumes conservés, est des plus fortifiants.

#### d) *Le beurre, la graisse et l'huile.*

Le beurre et la graisse sont des éléments très importants pour une bonne alimentation. Le beurre rend le pain plus digeste, et également la graisse permet de digérer mieux les légumes, les pommes de terre et les mets farineux qu'elle a servi à préparer. Elle donne au corps, particulièrement, la chaleur nécessaire. De toutes les matières grasses employées pour l'alimentation, le beurre est la plus agréable; mais comme il est très cher

pour faire la cuisine on doit connaître parfaitement l'emploi des autres graisses.

Le *bon beurre* doit être gras, malléable, propre, d'une couleur uniforme, agréable à l'odeur et au goût et enfin n'être pas trop salé.

Le beurre est souvent trop rempli de sel, parce qu'il devient plus lourd par cette addition ; on le falsifie aussi avec de la pomme de terre, de la potasse, de la soude ou de l'alun : ce beurre est friable, tacheté et laisse au fond du vase, lorsqu'il est fondu, un dépôt visqueux, farineux ou cendreux.

Ce que l'on vend comme beurre artificiel est généralement un mélange de beurre avarié (américain) et de différentes espèces de graisse de qualité douteuse.

Le *beurre de margarine*, s'il est propre et soigneusement préparé, passe pour un aliment parfaitement sain ; il est seulement moins agréable que le beurre de lait, mais aussi beaucoup moins cher.

On remplace très bien le beurre sur le pain par du saindoux sur lequel on met du sel.

Le *saindoux* pur est gras et tout à fait blanc. Celui qui provient de la graisse de l'intérieur du porc (boyaux) est léger, traversé de filaments rougeâtres et d'une odeur moins fraîche. Il est plus utile encore de faire fondre dans sa propre cuisine la graisse de porc que celle de bœuf.

La *graisse de bœuf* doit être dure, épaisse, de couleur jaune-blanchâtre et d'une odeur pure de graisse. La mauvaise graisse est blanche, filamenteuse, molle, de couleur sale, rougeâtre ou verdâtre.

L'*huile de navette* remplace le beurre et la graisse de la façon la plus économique ; elle est très utile pour faire les omelettes. On l'emploie également pour cuire différentes choses, après l'avoir fait frire avec un bout de pain ou avec un oignon. Cette huile doit être parfaitement claire et ne pas avoir un goût amer. Aussi conseille-t-on de prendre toujours la meilleure huile de



navette ou de faine (fruit du hêtre). Pour la manière de préparer l'huile, voir page 141.

e) *Le poisson.*

La plupart des poissons sont d'un prix trop élevé pour servir à la nourriture du peuple, cependant les *harengs* et le *stockfish* font exception et sont même recommandables comme aliment peu coûteux et nourrissant. La mauvaise odeur du stockfish, provenant de l'eau de la mer, peut être enlevée bien simplement, en jetant un peu de charbon de bois en poudre dans l'eau qui sert à cuire le poisson.

Les *poissons frais*, cabillauds, brochets, carpes, poissons blancs, aloses, etc., doivent avoir les ouïes rouges, une chair blanche et ferme et être sans odeur, les yeux et les écailles sont brillants et le poisson doit rester raide.

Les *bons harengs* ont une chair blanche, les yeux enfoncés, ne sont pas trop salés et surtout n'ont point l'odeur d'huile de poisson. Les mauvais ont aussi les yeux très enfoncés, mais une chair dure et jaunâtre et un goût salé et huileux.

Le *stockfish* est plus nourrissant qu'on ne le croit généralement. Le meilleur est de couleur blanchâtre. Il faut un peu de peine et de soins pour le bien tremper soi-même, mais c'est en tous cas de beaucoup préférable.

Les *saurets fumés* doivent être fermes, avoir une odeur agréable; il ne faut pas les manger lorsqu'ils sont trop mous ou que l'odeur en est trop forte.

Les *moules* sont très nourrissantes et constituent un aliment de très bon goût lorsqu'elles sont fraîches. On reconnaît aisément à l'odeur lorsqu'elles sont gâtées. Pour s'assurer qu'il n'y a pas de moules empoisonnées dans la portion, il suffit d'y ajouter un oignon à la cuisson; si cet oignon devient noir c'est qu'il s'y trouve des moules mauvaises.

f) *Légumes à cosses.*

Les légumes à cosses : pois, fèves blanches et lentilles, sont considérés comme un des meilleurs aliments. A cause de leurs éléments nutritifs et de leur bas prix, on devrait en manger plus qu'on ne le fait généralement dans bien des pays. Tout le monde devrait savoir que leur force nutritive égale celle de la viande et la dépasse même si on en compare le prix. Les personnes qui se nourrissent principalement de pommes de terre et de pain se porteraient beaucoup mieux et seraient plus vigoureuses si elles mangeaient quelquefois pendant la semaine des pois, des fèves ou des lentilles. Tous ces légumes ne sont relativement pas beaucoup plus coûteux que les pommes de terre; ainsi si un demi-kilo de pois coûte environ quatre fois autant qu'un demi-kilo de pommes de terre, il renferme par contre dix fois autant de matières nutritives.

Les légumes à cosses doivent toujours cuire très longtemps. Tant qu'ils restent durs et que la peau ne se détache pas, ils sont difficiles à digérer et par conséquent perdent une grande partie de leur force nutritive. Il faut y ajouter à la cuisson une graisse quelconque, ainsi, par exemple, un morceau de lard, du porc gras ou de la saucisse.

Les *pois* peuvent s'utiliser verts ou secs, mais doivent se cuire facilement. Il faut faire attention qu'ils ne contiennent pas de vers à l'intérieur et que les pois soient le plus gros possible. Les pois trop petits ne se sont pas toujours convenablement développés et ne sont pas arrivés à maturité.

On ne peut savoir que par l'usage s'ils se cuisent bien, car en les cassant en deux avec les dents, ceux qui se brisent au lieu de se laisser couper ne sont pas toujours pour cela vieux et mauvais.

Si à l'époque de la maturité des pois le temps a été pluvieux, ils restent mous même lorsqu'ils sont vieux ; la même chose arrive lorsque les pois ont été mal séchés.

Les *fèves blanches* doivent être très propres et très blanches et surtout n'être pas attaquées des vers ou moisies. La grande espèce est la plus avantageuse.

Les *lentilles* sont aussi nourrissantes que les pois. La bonne espèce est propre, d'un jaune clair, ronde plutôt que plate. Les lentilles rougeâtres sont vieilles et ne se cuisent pas bien ; les petites, dures et ratatinées, sont mauvaises.

g) *Légumes et pommes de terre.*

Les *pommes de terre* sont un des aliments les plus recherchés à cause de leur bon goût, de leur prix avantageux et de la possibilité de les préparer de diverses manières. Il faut cependant savoir qu'en elles-mêmes elles contiennent peu de matières nutritives et c'est pour cela qu'on doit toujours y ajouter soit de la graisse, soit des légumes à cosses, soit de la saucisse ou du lard, soit enfin du lait.

Les pommes de terre mélangées aux harengs sont aussi un bon aliment.

Les bonnes pommes de terre sont farineuses et non savonneuses, d'une odeur agréable et se cuisent facilement. La peau doit être mince et colorée régulièrement, avoir des yeux petits et peu profonds ce qui est un indice de maturité. Si on coupe la pomme de terre en deux, on ne doit pas apercevoir de taches brunes, spongieuses. La bonne pomme de terre doit donner en cuisant beaucoup de matière farineuse et avoir un goût doux et agréable.

Les pommes de terre qui ne sont pas arrivées à maturité ne devraient jamais être mangées, car elles peuvent causer des indispositions ; les pommes de terre



qui ont été gelées ne sont pas mauvaises, mais il faudrait les préparer de suite.

Les *légumes verts* renferment tous moins de matières nutritives que le lait, le pain, la viande et les légumes à cosses, mais sont cependant, malgré cela, d'une grande importance dans l'alimentation, ne serait-ce même que pour y apporter un changement. Nous citerons parmi ces légumes : le chou frais, la choucroute, les fèves vertes, les petits pois, les épinards, comme étant les meilleurs et les plus nourrissants.

Le *chou blanc*, ou chou ordinaire (cabus), est le meilleur, quand les têtes sont de grosseur moyenne, bien fermes et que les côtes des feuilles sont fines. On mange parfaitement le chou d'été et le chou d'hiver; mais pour les conserves, il vaut mieux prendre le premier.

Le *chou rouge* le meilleur a une couleur fraîche, rouge sanguin et une grosseur moyenne. Le chou de couleur rouge pâle, est un chou dégénéré, celui de couleur foncée a un goût trop fort. Le chou rouge est très vite gâté par la gelée qui le fait pourrir à l'intérieur tandis que la tête reste fraîche à l'extérieur. Si la tige a perdu sa couleur blanche, c'est un indice que l'intérieur du chou est gâté.

Le *chou de Savoie*. Les têtes dures et fermes sont les meilleures. Le chou jaune s'emploie à l'état frais, tandis que le chou vert est le meilleur pour les conserves d'hiver.

L'*épinard* et l'*arroche* (espèce d'épinard) de la première et de la seconde coupe en feuilles fraîches sont les plus tendres.

Les *fèves vertes*, non seulement les longues fèves, mais aussi les petites fèves pour salade doivent être coupées fraîches et être jeunes, tendres et vertes. Les fèves fanées, trop grosses ou jaunies ne conviennent pas pour être conservées.

Les *grosses fèves* (fèves de marais) qui ont une cosse

assez mince et une forme arrondie sont très recommandables, la petite sorte l'est beaucoup moins.

Les *petits pois* (ou pois verts) doivent avoir une cosse fine, être mous et avoir un goût un peu sucré.

Les *pois de sucre* se mangent avec la cosse, ce pois doit être très mince et très plat.

Les *carottes* sont un aliment très sain ; les meilleures sont d'un rouge frais. Les jaunes ne sont pas aussi bonnes, mais conviennent mieux pour être conservées pour l'hiver.

Le *chou-rave* de grosseur moyenne est le plus tendre. Les choux ratatinés, desséchés ou tachés sont mauvais. Les bons choux-raves ont un aspect frais, sont blancs à l'intérieur et surtout ne présentent pas une espèce de bois au cœur.

Les *navets* doivent avoir la peau lisse et fine, être savoureux et tendres. Des navets d'un goût amer ou de moisi ne valent rien.

Les *poireaux* sont un excellent assaisonnement pour la viande, les soupes aux pommes de terre, aux pois ou à d'autres légumes. Conservés dans une cave obscure plutôt que dans des fosses, ils deviennent blancs et sont aussi meilleurs.

Les *oignons* sont très sains et sont un assaisonnement très agréable pour beaucoup d'aliments, on achète plutôt les oignons blancs pour être conservés. Les oignons trop gros ne se conservent pas longtemps et pourrissent très vite. Les oignons hollandais d'un blanc d'argent sont des meilleurs pour la conserve.

Les *concombres* conviennent fort bien pour faire des salades ; on peut aussi les conserver, mais il faut faire attention qu'ils aient une peau bien verte, sans taches noires, qu'ils soient frais et se cassent facilement à la moindre flexion, enfin le goût doit être frais sans amertume. Les concombres mous, tachés ou ratatinés sont généralement mauvais.

h) *Epices et fruits.*

Les épices servent à rendre les aliments plus savoureux et à exciter la digestion. Des aliments trop épicés sont très nuisibles surtout pour les enfants et du reste trop de poivre, de moutarde et même de cannelle font également du tort aux adolescents, filles ou garçons. Employés en quantités raisonnables, les épices sont d'une grande importance pour la bonne nutrition.

Le *sel* est absolument nécessaire pour la conservation de notre corps et plus indispensable encore lorsque les repas se composent de végétaux. Les enfants ont aussi besoin de sel que les adultes, aussi il n'est pas raisonnable de donner aux enfants des aliments peu ou pas salés. Le bon sel a de gros grains, blancs, transparents et légers.

Le *poivre* est souvent falsifié, ce qu'il est impossible de reconnaître. Il faut se fier ici à l'honnêteté du marchand. En tous cas il vaut mieux, autant que possible, employer le poivre en grains et le moudre soi-même.

La *cannelle* en bâtons longs et minces, finement feuillée, est préférable à la cannelle en poudre qu'on peut aisément falsifier. L'odeur de la cannelle doit être agréable et son goût accentué.

Les *noix muscades* doivent être lourdes, épaisses, lisses, de couleur bien grise à l'extérieur, et jaunâtre parsemée de veines brunes à l'intérieur. La noix muscade ridée est souvent véreuse et parsemée de petits trous.

La *fleur de muscade* doit être de couleur rouge-brun et de bonne odeur. Il est prudent de ne pas l'acheter moulue, mais sous la forme naturelle.

On peut préparer la *moutarde* soi-même. On prend pour cela de la farine de moutarde moitié jaune, moitié brune, on y ajoute du sel et du sucre en poudre et on mélange le tout avec du vinaigre.



On peut aussi faire de la très bonne moutarde en délayant simplement de la farine de moutarde dans de l'eau, elle aura une très forte saveur et un arôme très piquant.

La moutarde se conserve longtemps dans des vases bien bouchés.

Le *vinaigre* employé en petite quantité donne un bon goût aux aliments et opère d'une façon rafraîchissante et favorable sur la digestion. Le bon vinaigre doit être clair et propre, avoir un goût sûr. Quand on expose le vinaigre à l'air il perd sa force, aussi faut-il toujours tenir le cruchon ou la bouteille bien fermé.

Les *citrons* sont une très fine épice, mais trop chère pour l'usage habituel. On les utilise parfaitement pour la boisson des malades. Ainsi, une tranche de citron dans un verre d'eau est très agréable pour les personnes malades. La pelure du citron s'emploie parfaitement dans les sauces, les soupes et la pâtisserie.

Les *corinthes* employées pour la pâtisserie et même pour des soupes doivent être noires-bleues, propres, sèches, rondes et douces. Si la coloration est jaunâtre, que les baies sont collées ensemble en paquets malpropres, et que le goût en est sûr, la qualité est mauvaise.

Les *prunes séchées* ou *pruneaux* ne doivent être ni trop durs, ni trop mous. Les petits pruneaux humides, sûrs, vieux, avec une espèce de duvet blanc à l'extérieur sont généralement mauvais.

Les *fruits frais* ne sont nuisibles que si on les mange avant leur maturité. Pour la cuisine ce sont les pommes qui sont le plus employées, surtout en compotes, avec d'autres aliments ou même sur la tartine. Les pommes sûres sont les meilleures pour la cuisson.

#### i) *Boissons.*

Le café, le thé, la bière et le vin ne contiennent presque pas de matières nutritives, aussi on ne les compte

pas parmi les aliments. Ils ont cependant une grande influence sur l'activité de la digestion et par suite sur la bonne alimentation. Prises en quantités raisonnables les boissons rehaussent notre capacité au travail et notre bien-être.

Le *café* est la boisson le plus généralement employée et la meilleure, il active non seulement la digestion, mais excite légèrement les nerfs, enlève la sensation de la fatigue et donne une ardeur nouvelle au travail. Il est préférable d'acheter le café non brûlé et de le brûler soi-même. On conseille surtout le café vert de Java; celui-ci ne doit pas contenir de fèves noires et ne pas avoir une odeur de moisi. Si on voulait acheter du café tout brûlé, il faudrait choisir celui qui a les fèves d'un brun clair ou brun foncé, parce que la fève brûlée noir a perdu son arôme et son bon goût, elle n'est plus qu'un charbon sans valeur, à moins que la couleur ne soit obtenue artificiellement.

Si par trop grande pauvreté on doit chercher à remplacer le café, on ne doit pas prendre de la chicorée; mais on pourrait utiliser les figues, l'orge brûlée, le seigle brûlé qu'on moud soi-même dans un moulin à café. Ces matières n'ont pas de mauvais goût et ne sont pas nuisibles à la santé. Il est cependant préférable de prendre, au lieu de café falsifié, une soupe au lait et à la farine.

Le *thé* est également une excellente boisson à laquelle on ajoute une valeur nutritive en y mêlant du lait et du sucre; elle agit d'une façon fortifiante et nourrit comme le café. On falsifie assez souvent le thé par l'addition d'autres feuilles, aussi ne faut-il acheter du thé que dans des magasins connus et ne le prendre que de qualité supérieure.

La *bière* et le *vin* pris d'une manière raisonnable ont une influence favorable sur la santé, mais ne sont pas à conseiller pour les enfants et les jeunes filles. Le vin est presque aussi bienfaisant pour les vieillards

que le lait pour les enfants. Il est employé comme fortifiant pour les personnes de constitution faible et pauvres de sang, surtout pour les convalescents. Il vaut mieux prendre dans ces cas du bon vin rouge acheté dans un magasin de confiance où on est certain de l'avoir pur.

Le *genièvre* (le péquet) est un excitant des plus fortifiants et en même temps des plus nuisibles. L'opinion émise qu'il donne à l'homme de la force et de la chaleur est tout à fait fausse ; ce qui est certain, c'est qu'il éveille une sensation particulière de force due à l'excitation momentanée des nerfs ; quant à la sensation de chaleur produite par le genièvre, elle vient de ce que le sang est poussé avec plus de rapidité du cœur dans les veines du corps. Les forces et la chaleur peuvent être régénérées parfaitement par une bonne nourriture, saine et abondante. Le genièvre (péquet) ne doit être recommandé à personne et surtout être défendu aux femmes, aux enfants et aux personnes faibles pour lesquelles il est un véritable poison, même si elles le prenaient en très petites quantités.

## CHAPITRE II.

### ACHAT ET CONSERVATION DES ALIMENTS.

---

#### 1. Achat des aliments.

En achetant des aliments, il faut observer trois règles principales :

1<sup>o</sup> *Considérer avant tout la bonne qualité et puis seulement le bon marché.* Si on se laisse tenter par le prix réduit d'une marchandise, on risque d'acheter quelque chose de mauvais, dont il est impossible de préparer des repas agréables, sains et fortifiants. Il arrive qu'on est obligé de jeter cette marchandise devenue



inutilisable et l'on perd ainsi beaucoup d'argent. Nous recommandons à ce sujet de lire souvent ce que nous avons dit au chapitre précédent sur la qualité des diverses denrées alimentaires, afin qu'avant d'acheter du pain, de la viande, des épices, des légumes, on sache se rendre compte de leur bonne qualité.

Il faut être particulièrement prudente en achetant de la viande et ne s'adresser qu'à un boucher honnête. Dans les boucheries où l'on vend toute viande au même prix, il faut prendre toujours la meilleure qualité, sans os; si la portion demandée est trop petite pour l'obtenir à ce prix, on peut prendre un morceau de moins belle qualité, mais à un prix proportionnel. Autant que possible, si on veut avoir des os pour mettre dans la soupe et la rendre ainsi plus fortifiante, il est préférable d'acheter ceux-ci à part, plutôt que d'acheter de la viande et des os qui sont trop chers.

2° *Payer toujours argent comptant*; quand on achète des denrées alimentaires à crédit (avec livret) on est souvent obligée de les accepter telles qu'on vous les donne, sans pouvoir se rendre compte de la qualité et de les payer très cher.

3° *Acheter le plus possible en quantités notables et pas toujours en petit détail*. Le grand avantage provenant de l'observation de ces règles est expliqué dans la quatrième partie, chapitre I<sup>er</sup>. Ce qu'il y a de plus important c'est l'achat des provisions d'hiver.

Les provisions d'hiver nécessaires pour un ménage de quatre personnes sont :

|     |          |                               |
|-----|----------|-------------------------------|
| 800 | kilos de | pommes de terre.              |
| 100 | "        | choux (cabus) pour conserver. |
| 20  | "        | " pour manger frais.          |
| 30  | "        | fèves pour conserver.         |
| 50  | "        | carottes.                     |
| 50  | "        | navets.                       |
| 5   | "        | oignons.                      |

L'achat de ces provisions n'est avantageux que si on peut les conserver facilement, sans crainte qu'elles se gâtent. Le soin et l'attention qu'on met à cette conservation se regagnent facilement, tandis qu'autrement on subirait de très grandes pertes. Ainsi tout litre de lait qu'on a laissé sùrir, tout morceau de viande qu'on a laissé corrompre, tout kilo de pommes de terre qu'on a laissé gâter, c'est de l'argent perdu, tout aussi bien que des objets cassés.

C'est pourquoi il faut observer les prescriptions suivantes :

## 2. Conservation des aliments.

1<sup>o</sup> La *conservation du lait* exige une grande attention, surtout quand il fait chaud. Le moyen le plus simple de le conserver est de le faire cuire immédiatement après l'avoir reçu. Les vases dans lesquels il doit être conservé doivent être d'une très grande propreté ; quelques gouttes de lait sùri restées dans un pot gâtent toute la quantité nouvellement ajoutée. Des vases de bois ne conviennent pas du tout : les meilleurs sont ceux de verre, de pierre, de grès ou de faïence vernie ou glacée. Il faut bien faire attention, c'est très important, de ne jamais laisser le lait dans des caves sans air parce qu'il prend de suite l'odeur de la cave. Le lait bien entendu n'est pas malsain à cause de cela, mais il conserve un mauvais goût et peut facilement provoquer des indigestions.

2<sup>o</sup> Le *beurre frais*, c'est-à-dire non salé ou peu salé, doit être gardé dans un pot en verre, en porcelaine ou en grès et dans un endroit frais, et encore avec ces précautions, il ne peut guère se garder plus de huit jours, surtout en été. Il est dangereux qu'en le gardant plus longtemps il ne devienne un peu rance.

Dans ce cas on pourrait encore enlever ce goût de rance, en le lavant soigneusement dans l'eau fraîche,

mais si le goût était très prononcé on ne pourrait plus s'en servir que pour la cuisine en le faisant fondre à feu doux et en le transvasant de façon à verser toute la partie claire dans une autre casserole, on peut alors le cuire avec une croûte de pain, un oignon ou quelques morceaux de pommes. Nous indiquons, page 143, comment on peut conserver le beurre pour l'hiver.

3° Pour conserver les *œufs* on les met dans des pluches de blés ou du son, ou dans de la sciure de bois sèche; mais si on veut les conserver plus longtemps il faut les enduire d'huile de lin fraîche ou les tremper dans de l'eau de chaux ce qui doit être répété plusieurs fois. Dans tous les cas, il faut avoir soin de bien nettoyer les œufs, ce qui contribue déjà à leur bonne conservation.

4° La *farine* doit se conserver dans un lieu sec et aéré; si l'endroit où l'on pose la farine est humide ou qu'on mette celle-ci dans un coffre fermé, elle prend bientôt un goût tellement désagréable qu'elle n'est plus utilisable pour la préparation des aliments.

5° Pour conserver la *viande* quelques jours on la suspend dans un courant d'air sec et dans un endroit obscur, on peut aussi la mettre dans du vinaigre ou l'envelopper dans un linge imbibé de vinaigre. Lorsqu'il fait chaud il est bon de recuire chaque fois le vinaigre, le laisser refroidir, et le verser de nouveau sur la viande.

La viande fraîche se conserve parfaitement bien dans un récipient spécial en zinc, hermétiquement clos, dans lequel on fait brûler une mèche soufrée.

Pour conserver la viande plus longtemps on donne plusieurs moyens : a) La mettre dans le sel. On emploie 2 1/2 kilos de sel et 60 grammes de salpêtre pour 50 kilos de viande. On frotte fortement la viande avec ce mélange, puis on la presse dans une tinette pendant quinze jours. Il se forme alors un enduit de sel qui enlève, à la



vérité, beaucoup de matières nutritives, mais laisse cependant la viande très utilisable pour des soupes ou des ragoûts.

b) Un moyen plus simple encore est de tremper la viande dans de l'eau bouillante où l'on a préalablement dissout du sel, il se produit le même effet que dans la salaison, sans enlever les matières nutritives.

c) On peut aussi couvrir entièrement la viande avec du charbon de bois grossièrement pulvérisé; lorsqu'on veut la cuire, il faut la secouer fortement et la laver pour la débarrasser des parcelles de charbon. Cette viande doit alors être employée immédiatement. Cuire la viande dans l'eau où on a mis du charbon de bois est un moyen excellent pour lui enlever le mauvais goût qu'elle pourrait avoir contracté.

6° Les *pommes de terre* se conservent fort bien dans la cave, à la condition de ne pas être placées directement par terre, car il faut les mettre à l'abri de l'humidité; le mieux pour cela est de les étendre sur des planches placées à une certaine hauteur du sol. Il faut avoir soin d'éviter, en les prenant, de former des vides ou des enfoncements dans le tas, car ils pourraient provoquer la pourriture.

Les *pommes de terre* germées, c'est-à-dire qui ont de grandes pousses, sont dangereuses pour la santé; ces germes et les parties environnant ces germes peuvent produire des espèces d'empoisonnements. Un très bon moyen de conserver les *pommes de terre* et de les préserver de la germination est de les recouvrir de cendres fines et sèches de forges ou de foyers.

7° *Conservation des légumes*: a) Les *oignons*, l'*ail*, l'*échalotte* se séchent à l'air, on les tresse en couronnes et on les pend dans un endroit frais, à l'abri de la gelée.

b) Les *légumes d'hiver* se rentrent en automne avant les gelées et par un temps bien sec; on a soin de les arracher avec les racines et on les entoure de terre

sablonneuse dans une cave aérée et à l'abri de la gelée. Pour les choux de Bruxelles on leur coupe la tête et on peut les laisser soit au jardin soit en cave pendant tout l'hiver.

c) Le *chou frisé* s'enterre jusqu'aux feuilles inférieures; les petites feuilles nouvelles poussent alors au printemps.

d) Le *chou ordinaire* (cabus) doit se placer sur des planches dans la cave. Les légumes qui servent à faire la soupe se conservent fort bien dans une cave, en les recouvrant de terre sablonneuse à la hauteur de 5 centimètres, mais en ayant soin de laisser sortir un peu la tête de la plante.

e) Le *raifort* doit être bien nettoyé de la terre qui pourrait y rester adhérente et des petites racines avant d'être mis en cave pour être conservé, ceci afin que la plante ne pousse pas et ne perde rien de sa force.

f) Le *persil* dont on emploie la verdure en hiver peut parfaitement rester à l'air ou peut être mis dans une caisse ou un pot à fleur avec de la terre qu'on doit arroser de temps en temps et mettre au soleil.

g) Les *navets* et les autres légumes de cette espèce peuvent être déposés simplement dans la cave.

8° *Conservation des fruits*. Pour que les fruits puissent se conserver longtemps on doit les cueillir soigneusement et non les abattre, puis les poser dans un endroit sec, sur des lattes, en évitant qu'ils se touchent. Il faut les examiner de temps en temps et enlever les parties gâtées. Le fruitier doit être à l'abri de la gelée, on peut cependant préserver les fruits en les couvrant de couvertures ou de papier.

---

### CHAPITRE III.

#### CHOIX DES ALIMENTS POUR LES REPAS.

---

Il est très important et en même temps très difficile pour une ménagère connaissant même la valeur nutritive des divers aliments, de résoudre la question de la préparation journalière des repas. En choisissant les divers aliments, elle ne doit pas seulement avoir égard aux revenus de la famille, à la somme à dépenser par repas, mais encore au genre de travail et aux occupations ordinaires de la famille. L'ouvrier occupé à des travaux pénibles, le maçon, le menuisier, l'agriculteur ont besoin d'une tout autre nourriture que l'ouvrier sédentaire, comme les tailleurs, les cordonniers, les employés, les dessinateurs, les couturières.

Enfin la ménagère doit encore avoir soin de :

##### **1. Diversifier souvent les repas journaliers.**

Ne pas servir toujours le même mets est une règle très importante qu'elle ne doit jamais perdre de vue. Elle doit être attentive et soigneuse à bien composer les repas et ne pas s'épargner la difficulté de les varier. Si elle ne trouve pas de suite ce qui convient, elle ne doit jamais se dire : je vais préparer aujourd'hui la même chose que hier, ou bien, je ferai cette semaine la même chose que la semaine dernière; ce devrait être tout le contraire. Les mets les plus agréables et les plus sains finissent par être fastidieux lorsqu'on les présente



trop souvent. Ainsi, si trois jours de suite on vous servait des pois ou des pommes de terre, ou si tous les soirs on vous offrait la même soupe vous n'en seriez pas charmée et ce ne serait pas supportable pour votre santé. Notre estomac exige la variété dans l'alimentation et la bonne digestion demande un changement fréquent de nourriture, sans cela il peut se produire chez nous des digestions difficiles, suite d'une alimentation défectueuse ou trop monotone. La bonne ménagère doit toujours réfléchir la veille aux repas qu'elle aura à commander pour le lendemain. Un excellent moyen est de régler, le dimanche, la suite des repas de toute la semaine.

## 2. Les repas doivent être proportionnés au travail et à l'âge.

Quand *le travail est pénible*, une nourriture fortifiante est absolument nécessaire. On peut recommander avant tout les légumes à cosses : pois, fèves, lentilles ; puis les légumes bien conservés : la choucroute et les fèves vertes, préparées à la graisse ou accompagnées d'un morceau de lard ou de saucisse. Si les moyens le permettent, il sera bon d'y ajouter un morceau de viande, des œufs ou du fromage au déjeuner ou avec une tartine ; là où les ressources manquent, on peut y remédier d'une certaine façon par des repas plus fréquents composés surtout de légumes à cosses. Si on emploie de la viande avec beaucoup de graisse, il faut y mélanger plus de pommes de terre ou de légumes tels que : les choux, les navets (surtout la verdure), les carottes, les épinards, etc. Bien des personnes s'imaginent que la force des aliments dépend presque entièrement de la quantité de graisse qu'on y ajoute : ainsi la soupe devrait être bien grasse, avoir beaucoup d'yeux sous peine d'être fade et peu fortifiante ; il ne faut pas se laisser tromper par ces idées. La viande

sans graisse donne une soupe plus fortifiante et plus digeste que la viande trop grasse. Il faut également ne mettre qu'une proportion raisonnable de graisse dans les aliments, car manger des choses trop grasses gêne la digestion et devient nuisible par cela même. Les repas trop abondants, où l'on mange trop à la fois d'un mets particulier, donnent le même résultat. Fatiguer l'estomac par des aliments trop gras ou par un excès de nourriture est souvent le germe d'une maladie longue et pénible.

Quand *le travail n'est pas trop fort* et qu'il doit cependant être fait debout, on peut aussi choisir les aliments indiqués ci-dessus ; mais il serait bon de diminuer la proportion des légumes à cosses et de graisse. Des aliments difficiles à digérer, mais très nourrissants, conviennent également pour les personnes faisant un travail léger, surtout si ce travail exige beaucoup de mouvements et se fait en plein air. Dans le cas contraire, il serait préférable de n'employer que les aliments recommandés pour *le travail sédentaire*. Si on est obligé de travailler toujours assis, ou la plupart du temps assis, on fait mieux de renoncer aux mets composés de légumes à cosses et d'aliments gras et de s'en tenir aux soupes maigres, rendues plus savoureuses par l'addition d'œufs, de riz, d'orge, sagou, etc. Au lieu des légumes à cosses ou des légumes conservés on prendra plutôt des pommes de terre farineuses, des carottes, des navets, du chou-rave ou des légumes frais avec de la viande (sans graisse) de bœuf, de veau ou de porc, enfin des œufs mollets ; mais très peu de lard.

Dans la vie sédentaire, il se produit souvent de grands dérangements ou gênes dans la digestion, lorsqu'on abuse du café, des fruits, du sucre, des pâtisseries, il se forme des acidités dans l'estomac. Les fromages de Hollande, de Gruyère, de Herve à l'exception du fromage blanc (maquée), les œufs durs, toutes les espèces de salades, le pain noir ou blanc trop frais sont

des aliments nuisibles aux personnes qui ont un travail tout à fait sédentaire.

Les *repas des enfants* exigent en général une attention toute particulière, car ils peuvent en ressentir toute leur vie les suites funestes, si la nourriture donnée dans leur jeunesse n'a pas été proportionnée au développement de leur corps.

On évitera de leur donner trop de pommes de terre parce que ce légume peut leur occasionner des maladies funestes ; du reste il ne faut pas oublier qu'on peut se procurer facilement une quantité de lait suffisante, pour le même prix qu'une portion de pommes de terre. Or, dans le lait, se trouvent toutes les matières nutritives dont les enfants ont besoin ; du pain et du lait suffisent pour le souper des enfants jusqu'à l'âge de 12 ans.

Les fruits bien mûrs sont un très bon aliment pour les enfants pendant la saison d'été, on peut en acheter pour peu d'argent et les leur donner à manger avec leur pain pour le déjeuner.

Les légumes à cosses devraient être souvent employés pour la nutrition des jeunes enfants, parce qu'ils renferment des matières favorables au développement des os. Ces légumes ne doivent toutefois leur être donnés que sous forme de purées.

Les enfants et les personnes qui travaillent d'une façon régulière, dépensant très vite la nourriture qu'ils ont prise, doivent manger plus souvent que d'autres. Manger trop est toujours nuisible, il faut bien remarquer que l'on ne naît pas grand mangeur, mais qu'on le devient petit à petit par sa faute.

### 3. Les repas doivent être proportionnés aux revenus.

Quand même on jouirait d'un bon revenu et que la caisse du ménage serait bien fournie, on a toujours le



devoir de ne jamais rien déjeter, d'être économe dans sa cuisine, sans cependant se priver, soi et les siens, du nécessaire. Il faut pour cela réfléchir à ce qu'on veut servir au diner et au souper. Afin de faciliter cette étude on trouvera plus loin plusieurs menus ou compositions de diners et de soupers pour chaque jour de la semaine et pour les différentes saisons.

Lorsque les revenus sont moindres et qu'on est obligée de ne dépenser que peu d'argent pour la préparation d'aliments sains et de bon goût, on se trouve souvent bien embarrassée; mais avec un peu de prudence et de réflexion on y parvient aisément. Au lieu d'employer des aliments chers comme la viande ou les œufs, on peut en utiliser de tout aussi fortifiants mais moins chers. Dans le chapitre précédent nous avons indiqué les aliments qui répondent à ce but, ce sont avant tout les *légumes à cosses* comme les pois, les fèves, les lentilles qui ont, en proportion de leur prix, encore plus de matières nutritives que la viande. Si on les cuit avec un peu de lard, ils rassasient et nourrissent tout aussi bien qu'une portion de viande rôtie et de légumes. Les légumes seuls, sans y ajouter de la viande ou des œufs, ne constituent point une nourriture suffisante, cependant les mets composés d'orge ou de farine ont une valeur nutritive assez importante et peuvent suffire à un repas, si on y mélange assez bien de graisse. Les pommes de terre, les navets, les carottes, les salades et la plupart des légumes sont tout à fait insuffisants pour une bonne nutrition, à moins qu'on y ajoute un aliment plus fortifiant. Une bonne ménagère n'ayant que de faibles revenus ne doit donc pas les servir trop souvent sur sa table et lorsqu'elle le fait, à cause de la variation nécessaire dans l'alimentation, elle n'y joint pas des viandes trop chères, mais elle choisit de préférence celles qui sont à bon compte comme le boudin, la saucisse, le lard, le foie, etc. L'intérieur du veau (foie, poumons et cœur) se vendent

à bas prix dans beaucoup de localités et constituent un mets très nourrissant et très agréable. On cite également comme mets bon marché les jeunes chèvres de quelques semaines et les lapins.

Si une famille était tombée dans la nécessité par suite de maladie, de manque de travail ou de tout autre malheur, une nourriture fortifiante lui serait tout aussi nécessaire que pour des gens aisés. Mais la nécessité consiste précisément en ce qu'elle n'a pas les moyens de se la procurer. Ainsi, un ménage qui n'aurait à sa disposition que 60 centimes seulement (le pain étant payé), pourrait-il faire un bon repas avec si peu d'argent? Certainement, mais un repas très simple, tout en étant sain et fortifiant. Dans tous les cas il ne faut pas, sous prétexte de pauvreté, mettre seulement du café et des tartines sur la table pour le dîner, cela coûterait plus cher que de préparer des aliments selon les indications que nous donnons : pour faire une cuisine simple et en même temps saine et fortifiante, il faut chercher à se passer non seulement de viande, mais encore de graisse chère, comme le beurre ou le saindoux, dans la préparation des aliments.

Nous avons déjà dit dans le chapitre précédent par quoi on peut remplacer la viande. Pour remplacer la graisse chère, on pourrait se servir d'huile ou de ce qu'on pourrait appeler *bouillon de saucisse*.

Le bouillon de saucisse s'achète chez tous les bouchers et coûte fort peu de chose, quelquefois même il se donne pour rien. On n'en doit mettre que fort peu pour cuire les légumes ou la soupe et les rendre fortifiants. En Allemagne on prépare un aliment très nourrissant, qui remplace la viande, au moyen de farine de bouquette et de bouillon de saucisse (panhas en allemand). On cuit 1 litre de ce bouillon avec 1 kilo de farine de bouquette, on coupe la pâte produite en tranches et on les fait rôtir dans une poêle. Cela donne environ 2 kilos de cette préparation (panhas) qui ne coûtent que

40 centimes au plus. C'est suffisant pour remplacer la viande à deux repas. On peut aussi préparer avec le bouillon de saucisse, des carottes, des navets, des pommes de terre, du riz et d'autres aliments peu coûteux qui par eux-mêmes ne seraient pas du tout fortifiants.

*L'huile de navette bien dégraissée* peut remplacer dans bien des cas le beurre ou la graisse dans la préparation des aliments. Les omelettes de fécules, les sauces aux oignons peuvent très bien se préparer à l'huile. Les bouquettes et les omelettes ordinaires se rôtissent aussi très bien à l'huile. La graisse de bœuf et le saindoux peuvent aussi être fondus dans l'huile, toutefois après l'avoir dégraissée, comme nous le dirons page 141, cette préparation diminue sensiblement le prix de la graisse et s'emploie très bien pour l'assaisonnement des pommes de terre, de la choucroute ou d'autres légumes.

On peut aussi remplacer le beurre sur le pain par le sirop, la maquée (1/2 kilo pour 10 centimes), ou le saindoux. Cela peut se faire non pas seulement par les personnes nécessiteuses, mais aussi par toutes les familles où les revenus sont réduits. Le saindoux ne coûte que le tiers du beurre et est excellent sur le pain noir avec du sel. La maquée est très saine et très agréable, on peut la conserver en la mélangeant avec du poivre et du sel et en la pressant dans un pot en pierre.

#### 4. Composition des repas d'après leur prix et leur valeur nutritive.

Pour faciliter le choix et la composition des repas en proportion de leurs éléments nutritifs, nous donnons ci-après une liste de différents mets pour tous les jours d'une semaine dans les diverses saisons. Les diners sont calculés d'après leur prix et d'après leur valeur nutritive, de telle façon que toutes les



compositions indiquées en poids conviennent au repas de quatre adultes ou de deux adultes et de quatre enfants. Le prix de chaque mets est indiqué, ainsi que le coût total du repas. En regard des différents aliments nous avons indiqué ce qu'ils contiennent d'albumine, de graisse ou d'amidon, de façon qu'on peut voir d'un coup d'œil de combien un repas est plus cher qu'un autre et en même temps la quantité de matières nutritives contenues dans chacun.

A l'aide du tableau de la page 89, on peut calculer soi-même la valeur nutritive d'un repas dont la composition est donnée dans les pages suivantes.

### DINER POUR QUATRE PERSONNES ADULTES.

| D'après<br>la recette                                  | Pour l'hiver et le printemps | Prix<br>en<br>cent. | Éléments nutritifs |         |         |
|--|------------------------------|---------------------|--------------------|---------|---------|
|  |                              |                     | Albumine           | Graisse | Amidon  |
| DIMANCHE<br>{<br>n° 4<br>page 151<br>n° 39<br>page 165 | 750 gr. bœuf. . . . .        | 1,27                | 120 gr.            | 18 gr.  |         |
|  | 125 " riz . . . . .          | 0,07                | 8 "                |         | 100 gr. |
|  | 2,000 " choux (cabus) . .    | 0,12                | 40 "               |         | 160 "   |
|  | 1,500 " pommes de terre .    | 0,12                | 30 "               |         | 300 "   |
|  | 100 " graisse . . . . .      | 0,15                |                    | 95 "    |         |
|  | 200 " pain . . . . .         | 0,06                | 16 "               |         | 80 "    |
|  |                              | 1,79                | 214 gr.            | 113 gr. | 640 gr. |
| LUNDI<br>{<br>n° 27<br>page 161                        | 250 gr. orge en purée . .    | 0,20                | 27 gr.             |         | 175 gr. |
|  | 2,000 " pommes de terre .    | 0,16                | 40 "               |         | 400 "   |
|  | 100 " graisse . . . . .      | 0,15                |                    | 95 gr.  |         |
|  | 375 " saucisse fumée. . .    | 0,53                | 86 "               | 41 "    | 26 "    |
|  | 200 " pain . . . . .         | 0,06                | 16 "               |         | 80 "    |
|  |                              | 1,10                | 169 gr.            | 136 gr. | 681 gr. |
| MARDI<br>{<br>n° 50<br>page 169                        | 1,250 gr. choucroute. . .    | 0,35                | 12 gr.             |         | 75 gr.  |
|  | 625 " fèves blanches. . .    | 0,25                | 156 "              |         | 375 "   |
|  | 250 " lard . . . . .         | 0,50                | 5 "                | 195 gr. |         |
|  | 200 " pain . . . . .         | 0,06                | 16 "               |         | 80 "    |
|  |                              | 1,16                | 189 gr.            | 195 gr. | 530 gr. |

|          | D'après<br>la recette                                       | Pour l'hiver et le printemps             | Prix<br>en<br>cent. | Éléments nutritifs |         |         |
|----------|---|--|---------------------|--------------------|---------|---------|
|          |   |  |                     | Albumine           | Graisse | Amidon  |
| MERCREDI | n° 24<br>page 160   | 625 gr. pois . . . . .                   | 0,37                | 156 gr.            |         | 375 gr. |
|          |   | 1,000 " pommes de terre .                | 0,08                | 20 "               |         | 200 "   |
|          |   | 50 " graisse . . . . .                   | 0,08                |                    | 47 gr.  |         |
|          |   | 375 " porc maigre . . .                  | 0,65                | 63 "               | 21 "    |         |
|          |   | 200 " pain . . . . .                     | 0,12                | 16 "               |         | 80 "    |
| JEUDI    | n° 47<br>page 168   |  | 1,30                | 255 gr.            | 68 gr.  | 655 gr. |
|          |   | 2,000 gr. choux d'hiver . .              | 0,10                | 40 gr.             |         | 160 gr. |
|          |   | 2,500 " pommes de terre .                | 0,20                | 50 "               |         | 500 "   |
|          |   | 450 " boudin noir. . . .                 | 1,25                | 49 "               | 49 gr.  | 147 "   |
|          |   | 100 " graisse . . . . .                  | 0,15                |                    | 95 "    |         |
| VENDREDI | n° 8<br>page 155<br>n° 59<br>page 173<br>n° 109<br>page 191 | 200 " pain . . . . .                     | 0,12                | 16 "               |         | 80 "    |
|          |   |  | 1,82                | 155 gr.            | 144 gr. | 857 gr. |
|          |   | 1,500 gr., 1 1/2 lit. lait de beurre     | 0,23                | 51 gr.             | 15 gr.  | 15 gr.  |
|          |   | 250 " orge . . . . .                     | 0,20                | 27 "               |         | 175 "   |
|          |   | 30 " sucre . . . . .                     | 0,03                |                    |         | 27 "    |
| SAMEDI   | n° 26<br>page 160   | 2,000 " pommes de terre .                | 0,16                | 40 "               |         | 400 "   |
|          |   | 40 " farine . . . . .                    | 0,02                | 4 "                |         | 28 "    |
|          |   | 100 " oignon et poivre .                 | 0,06                | 2 "                |         | 8 "     |
|          |   | 100 " graisse . . . . .                  | 0,15                |                    | 95 "    |         |
|          |   | 4 pièces harengs. . . .                  | 0,40                | 65 "               | 42 "    |         |
| SAMEDI   | n° 26<br>page 160   |  | 1,25                | 189 gr.            | 152 gr. | 653 gr. |
|          |   | 675 gr. lentilles. . . . .               | 0,70                | 168 gr.            |         | 405 gr. |
|          |   | 1,000 " pommes de terre .                | 0,08                | 20 "               | 120 gr. | 200 "   |
|          |   | 2 pièces pieds de cochon.                | 0,60                | 55 "               |         |         |
|          |   | 200 gr. pain . . . . .                   | 0,12                | 16 "               |         | 80 "    |
|          |   |  | 4,50                | 259 gr.            | 120 gr. | 685 gr. |
|          |   |  | 1,39                | 204 gr.            | 132 gr. | 671 gr. |
|          |   | En moyenne pour quatre adultes par jour. | 0,35                | 51 "               | 33 "    | 168 "   |
|          |   | Pour chaque personne . . . . .           |                     |                    |         |         |

Les prix ne sont donnés que comme indication. Ils sont naturellement variables suivant les localités, les saisons et les années.

## RECETTES DIVERSES POUR LE DINER ET LE SOUPER.

| Pour l'hiver et le printemps |  | Numéros<br>des recettes |
|------------------------------|--|-------------------------|
| D I M A N C H E              |  |                         |
| Dîner                        | a) Viande de bœuf, soupe au pain avec des fèves et des pommes de terre . . . . . | 1, 53                   |
|                              | b) Soupe à l'orge, chou rouge, saucisse . . .                                    | 4, 40, 100              |
|                              | c) Viande de bœuf, soupe au riz, chou cabus . .                                  | 1, 38                   |
|                              | d) Viande de mouton, soupe à l'orge, carottes et pommes de terre . . . . .       | 1, 49                   |
| Souper                       | Salade avec du veau rôti ou des omelettes . .                                    | 75, 89, 117             |
|                              | Pommes de terre et boudin cuit . . . . .   | 65, 100                 |
|                              | Pommes de terre avec des œufs brouillés . .                                      | 65, 134                 |
| L U N D I                    |  |                         |
| Dîner                        | a) Purée de légumes, choux de Savoie et boudin rôti . . . . .                    | 29, 36, 100             |
|                              | b) Carottes et fèves blanches, pommes de terre avec du lard . . . . .            | 49, 97                  |
|                              | c) Purée à l'orge, pommes de terre au lard . .                                   | 27                      |
|                              | d) Purée de fèves avec pommes de terre . .                                       | 25                      |
| Souper                       | Pommes de terre passées . . . . .  | 72                      |
|                              | Purée de pommes de terre et tartines . . .                                       | 24                      |
|                              | Soupe à la farine avec des tranches de pommes et tartines . . . . .              | 9                       |
| M A R D I                    |  |                         |
| Dîner                        | a) Purée de pommes de terre, chou d'hiver et saucisse . . . . .                  | 28, 47                  |
|                              | b) Choucroute avec des fèves blanches et viande de porc . . . . .                | 52                      |
|                              | c) Fèves conservées, pommes de terre et boudin . . . . .                         | 53, 100                 |
| Souper                       | Pommes de terre et boudin cuit . . . . .   | 65, 100                 |
|                              | Pommes de terre avec sauce au lard . . . .                                       | 58                      |
|                              | Pommes de terre au lait de beurre et tartines.                                   | 61                      |



### MERCREDI

|               |  |           |
|---------------|--|-----------|
| <b>Dîner</b>  | a) Viande de mouton, soupe à l'orge et carottes . . . . .          | 1, 49     |
|               | b) Soupe au riz, fèves conservées et foie cuit . . . . .           | 3, 54, 98 |
|               | c) Purée de pois avec pommes de terre et lard . . . . .            | 24        |
| <b>Souper</b> | Soupe au riz et omelettes . . . . .                                | 3, 117    |
|               | Soupe au lait de beurre et tartines . . . . .                      | 7, 8      |
|               | Purée à l'orge, pommes de terre et tartines avec fromage . . . . . | 27        |

### JEUDI

|               |  |             |
|---------------|--|-------------|
| <b>Dîner</b>  | a) Fèves blanches, purée, tiges de navets et boudin . . . . .                  | 25, 55, 100 |
|               | b) Tiges de navets avec fèves blanches et fri-cadelles . . . . .               | 55, 96      |
|               | c) Choucroute avec pommes de terre, oreilles et pieds de cochon . . . . .      | 50, 91      |
| <b>Souper</b> | Soupe à la bière et au pain, tartines et boudin . . . . .                      | 11          |
|               | Soupe au riz, gâteau de pommes de terre ou pommes de terre au poivre . . . . . | 3           |

### VENDREDI

|               |  |            |
|---------------|--|------------|
| <b>Dîner</b>  | a) Soupe à la semoule, fèves blanches et harengs . . . . .         | 6, 57, 109 |
|               | b) Soupe au lait de beurre, pommes de terre et stockfish . . . . . | 7, 106     |
|               | c) Pommes de terre, sauce à l'oignon et harengs . . . . .          | 59, 109    |
|               | d) Carottes avec fèves blanches et pommes de terre . . . . .       | 49         |
| <b>Souper</b> | Salade aux pommes de terre avec harengs . . . . .                  | 63, 109    |
|               | Bouquettes et compote aux pommes . . . . .                         | 121, 135   |
|               | Soupe à la bière et au pain et tartines . . . . .                  | 11         |

### SAMEDI

|               |   |         |
|---------------|---|---------|
| <b>Dîner</b>  | a) Purée aux lentilles, pommes de terre et pieds de cochon . . . . .                        | 28, 91  |
|               | b) Soupe au pain, pommes de terre au poivre et boudin rôti . . . . .                        | 11, 100 |
|               | c) Purée de pois avec pommes de terre et lard . . . . .                                     | 24      |
| <b>Souper</b> | Café au thé avec tartines et maquée, soupe de gruau d'avoine, tartines et fromage . . . . . | 16      |

## RECETTES DIVERSES POUR LE DINER ET LE SOUPER.

| Pour l'été et l'automne |   | Numéros<br>des recettes |
|-------------------------|---|-------------------------|
| <b>DIMANCHE</b>         |   |                         |
| <b>Dîner</b>            | a) Viande de bœuf, soupe au riz, petits pois et ragoût de viande de bœuf . . . . .  | 82, 3, 33               |
|                         | b) Soupe à l'orge avec saucisse, chou rouge . . . . .                               | 4, 40                   |
|                         | c) Viande de bœuf, soupe au sagou, jeunes carottes avec petits pois. . . . .        | 1, 32, 33               |
|                         | d) Soupe à la semoule avec corinthes, chou et rôti de veau . . . . .                | 6, 39, 89               |
| <b>Souper</b>           | Salade et côtelettes de veau . . . . .  | 75, 91                  |
|                         | Salade et foie cuit . . . . .   | 75, 98                  |
|                         | Salade et omelettes . . . . .   | 75, 117                 |
|                         | Salade, sauce au lard et œufs brouillés . . . . .                                   | 58, 134                 |
| <b>LUNDI</b>            |   |                         |
| <b>Dîner</b>            | a) Fèves blanches en purée, salade et saucisse fumée . . . . .                      | 25, 76, 100             |
|                         | b) Purée de légumes, chou de Savoie et saucisse . . . . .                           | 29, 36, 100             |
|                         | c) Grosses fèves (fèves de marais) avec des pommes de terre et lard frais . . . . . | 35, 97                  |
| <b>Souper</b>           | Soupe aux fruits, tartines et maquée. . . . .                                       | 29                      |
|                         | Purée de légumes. . . . .   | 63                      |
|                         | Salade aux pommes de terre avec des œufs. . . . .                                   |                         |
| <b>MARDI</b>            |   |                         |
| <b>Dîner</b>            | a) Soupe à l'orge, épinards et omelettes au lard. . . . .                           | 4, 31, 116              |
|                         | b) Tiges de navets avec pommes de terre et viande salée . . . . .                   | 48, 94                  |
|                         | c) Soupe aux pommes, salade aux fèves et foie cuit . . . . .                        | 17, 43, 98              |
| <b>Souper</b>           | Salade de concombres et œufs au miroir. . . . .                                     | 79, 133                 |
|                         | Pommes de terre au lait . . . . .   | 60                      |

MERCREDI

|        |  |           |
|--------|--|-----------|
| Dîner  | a) Soupe au riz, grosses fèves avec du lard . . . . .                      | 3, 35, 97 |
|        | b) Viande de mouton, soupe à l'orge, chou-rave et rôti de mouton . . . . . | 1, 44, 92 |
|        | c) Jeunes carottes et pois avec rôti de porc . . . . .                     | 32, 93    |
| Souper | Soupe à l'orge avec omelettes. . . . .                                     | 4, 117    |
|        | Gâteau de pommes de terre et boudin . . . . .                              | 71        |

JEUDI

|        |   |           |
|--------|---|-----------|
| Dîner  | a) Soupe à la semoule, pois de sucre, pommes de terre et rôti de veau . . . . . | 6, 34, 89 |
|        | b) Soupe au lait de beurre, fèves hachées et fricadelles . . . . .              | 7, 42, 96 |
|        | c) Chou-rave avec pommes de terre et boudin rôti . . . . .                      | 44, 100   |
|        | d) Mange-tout avec pommes de terre et lard . . . . .                            | 43        |
| Souper | Salade aux fèves et œufs brouillés . . . . .                                    | 80, 134   |
|        | Salade de choux (cabus) et omelettes au lard . . . . .                          | 81, 116   |
|        | Pommes de terre avec pommes et tartines . . . . .                               | 65        |

VENDREDI

|        |   |             |
|--------|---|-------------|
| Dîner  | a) Soupe au riz, fèves blanches comme légume et œufs dans le plat . . . . . | 3, 57, 133  |
|        | b) Purée de pois, pommes de terre avec harings et œufs brouillés . . . . .  | 24, 62, 134 |
|        | c) Purée de pois, pommes de terre et harings . . . . .                      | 24, 62      |
|        | d) Salade et bouquettes. . . . .  | 75, 121     |
| Souper | Salade et gâteaux aux prunes . . . . .                                      | 75, 118     |
|        | Salade et gâteaux, tartines et café . . . . .                               | 76          |

SAMEDI

|        |   |             |
|--------|---|-------------|
| Dîner  | a) Purée de lentilles et côtes de porc . . . . .                    | 26, 91      |
|        | b) Soupe au pain, pommes de terre au poivre et boudin cuit. . . . . | 11, 64, 100 |
|        | c) Chou de Savoie et pommes de terre au lard . . . . .              | 36          |
| Souper | Pommes de terre rôties, tartines et café. . . . .                   | 66          |
|        | Soupe à la bière, tartines et boudin . . . . .                      | 12          |
|        | Soupe à la bière, tartines et thé . . . . .                         | 12          |



## CHAPITRE IV.

### DES SOINS A DONNER A LA TABLE.

---

La table sur laquelle on prend les repas doit toujours être proprement servie, car, de la sorte, non seulement on contribue à l'agrément des repas, mais encore au *bonheur domestique*. C'est pourquoi :

#### 1. L'arrangement de la table.

Il doit toujours être fait avec soins et convenances. Une table mal servie, non couverte d'une nappe propre, ne sied pas, même pour une famille nécessiteuse. Le diner goûte mieux lorsqu'il est servi sur une table proprement couverte, quand bien même la nappe serait d'étoffe grossière. On cesse rarement de mettre une nappe par pauvreté, mais beaucoup plus souvent par paresse, pour avoir un peu moins de lessive à faire. Cela ne doit pas être, on doit certainement épargner la nappe, mais ne pas cesser d'en faire usage pour cela.

Quand on met la table on ne doit rien oublier de ce qui est nécessaire pour un repas convenable et avoir soin de mettre chaque chose à sa place. A côté de chaque assiette on place le couteau, la fourchette et la cuillère; au milieu la grande cuillère à potage et une plus petite pour servir les légumes, la salière, une assiette avec des tranches de pain, une carafe d'eau et quelques verres.

Les aliments doivent toujours être portés sur la table, chacun dans un plat particulier, et la soupe et les légumes dans des vases spéciaux. Il ne faut pas puiser directement dans la marmite pour remplir les assiettes ou porter à chacun son assiette pleine : c'est peu convenable et cela arrive encore souvent par

paresse plutôt que par pauvreté, pour s'épargner le lavage des plats. Il est bien plus agréable de voir sur la table un plat fumant dans lequel le père ou la mère puise pour servir leurs enfants, les grands d'après leurs goûts et les petits d'après leurs besoins. Cette distribution des aliments par la main des parents, suivant la demande des enfants, même lorsqu'ils sont devenus plus âgés, a quelque chose de bien significatif. Les enfants montrent par là leur respect envers leurs parents et restent d'autant mieux préservés d'une mauvaise conduite.

## 2. Conduite à table.

### a) *Prière avant les repas.*

Le repas qui est offert à la famille n'est pas seulement le fruit du travail du père et des soins de la mère, mais il est aussi un don de Dieu, digne de remerciements. C'est LUI qui entretient la force du père, lui permet de travailler et de gagner sa vie; c'est LUI qui envoie le soleil et la pluie pour faire produire à la terre les fruits nécessaires à notre nourriture; c'est LUI, sans les soins paternels duquel nous ne pouvons ni vivre, ni manger et bien moins encore nous réjouir. Il convient donc, en se mettant à table, de penser à ce bon Père et de ne jamais oublier la prière avant les repas.

Les animaux prennent leur nourriture sans réflexion, ils ne savent pas qui la leur donne et qui ils ont à remercier. Nous, hommes, nous connaissons l'auteur de tous biens et le dispensateur de notre nourriture quotidienne. Aussi devons-nous Le remercier du fond du cœur et Lui demander sa bénédiction. Nous ne devons jamais négliger de faire notre prière avant les repas; si peu que nous ayons nous devons en être reconnaissants et penser qu'il y en a de plus pauvres encore que

nous qui n'ont peut-être rien à manger et qui souffrent la faim, et d'autres qui, étant malades, ne peuvent prendre aucune nourriture.

La famille doit aussi trouver à table, outre la nourriture nécessaire, un véritable délassement et une franche gaieté. Ici tous sont réunis à l'heure fixée, tandis que pendant la journée ils sont tous séparés : le père à son travail, les enfants à l'école ou au jeu, la mère à son ménage. A table le père voit toute sa famille rassemblée autour de lui ; c'est là que brillent dans tout leur éclat la joie paternelle, l'amour maternel et le bonheur des enfants ; un doux épanchement entre les parents et les enfants se fait de lui-même après un repas réconfortant.

#### b) *Règles de convenances.*

Convenance est le contraire de grossièreté. Quand en famille, à table, on se conduit d'une façon grossière, le repas ne peut pas être une récréation et un délassement joyeux ; il faut donc s'efforcer de ne jamais manquer aux règles suivantes :

1<sup>o</sup> On doit s'asseoir à table d'une manière convenable, ne pas se pencher en avant, ni s'appuyer trop sur sa chaise, ni mettre les coudes sur la table. Si l'on est très fatigué on peut prendre une position plus commode après le repas, mais éviter de le faire pendant le repas.

2<sup>o</sup> Ne pas tenir à pleine main la cuillère, la fourchette ou le couteau ; mais le faire délicatement et d'une façon adroite, sans jamais tourner la pointe de l'ustensile vers le plafond. Quand on parle, ou qu'on fait une pose on ne doit pas garder la fourchette en main, mais la poser sur son assiette.

3<sup>o</sup> Ne pas salir la nappe en déposant dessus son couteau ou sa fourchette sales. On doit les frotter sur son pain ou les poser sur son assiette.



4° Ne pas déposer dans sa cuillère renversée des os, des noyaux ou des écailles et le faire encore moins sur la nappe; on les met sur le bord de son assiette ou dans une soucoupe particulière placée pour cela.

5° Ne pas trop se remplir la bouche en mangeant, ne pas prendre des aliments trop chauds. Attendre que la bouche soit vide avant de boire, ne pas faire de bruit avec les lèvres. Ne pas trop ouvrir la bouche en mâchant, ne pas manger trop vite ou avec trop d'avidité.

6° Ne pas toucher les aliments avec les doigts, ne rien manger avec la main lorsqu'il est d'usage d'employer la fourchette, ne pas prendre le sel et le poivre avec les doigts, mais avec la pointe du couteau. Couper sa viande sur son assiette et ne pas porter les os à la bouche si l'on peut en détacher la viande avec le couteau.

7° Ne jamais prendre sur sa fourchette une pomme de terre tout entière ou un morceau de viande pour y mordre plusieurs fois; ne jamais laisser tomber les noyaux directement de la bouche sur l'assiette ni les prendre avec les doigts, mais les prendre sur la cuillère ou la fourchette qu'on approche de la bouche pour les déposer ensuite sur le bord de son assiette.

8° Ne jamais essuyer son assiette ni avec le doigt, ni avec un morceau de pain que l'on tient dans les doigts, ne pas verser non plus le reste de sa soupe dans la cuillère. Pour nettoyer son assiette, on prend un morceau de pain et on en frotte l'assiette au moyen de sa fourchette.

9° On ne pèle jamais les poires et les pommes en une fois; mais on les coupe en quatre et on pèle chaque partie séparément.

10° En général, on doit être modeste à table, ne pas rechercher les meilleurs morceaux, être attentive, prévenante et complaisante envers tous les convives et avant tout sobre dans le boire et le manger.

*c) Règles d'hygiène.*

On ne doit pas seulement faire attention à l'hygiène dans le choix et la préparation de la nourriture, mais encore dans la manière de manger. Ce n'est pas ce qu'on mange qui donne la force, mais bien ce qu'on a digéré convenablement.

1° Ne jamais manger trop vite, bien mâcher les aliments sans quoi ils seraient digérés difficilement.

2° Ne pas manger des aliments trop chauds, ce qui est très mauvais. L'estomac, les dents et la langue se gâtent vite par des aliments pris trop chauds.

3° Ne pas se mettre à manger immédiatement en quittant un travail très pénible ou un jeu trop animé, ce qui est nuisible. On conseille généralement un petit repos avant et après le repas principal.

4° Observer strictement de la modération et de l'ordre dans les mets que l'on préfère et dans le cas d'un grand appétit. Manger trop est toujours nuisible, surtout si c'est le soir, manger trop de mets différents est également mauvais.

5° Ne pas trop boire en mangeant, cependant un verre d'eau fraîche ou de bière n'est pas nuisible, mais on peut s'en passer lorsqu'on mange des fruits, des concombres ou autres choses semblables.

6° On ne peut conseiller à personne des mets trop épicés ou trop salés, qui sont surtout nuisibles aux enfants. Ils excitent la soif et portent aux boissons alcooliques.

7° On conseille de manger du pain à tous les repas, surtout avec des aliments peu substantiels ou gras. Le pain tout frais, encore chaud, et le pain moisi sont tous les deux très malsains.

---

## CHAPITRE V.

### RÈGLES DE CUISINE.

---

#### A. CONDITIONS D'UNE BONNE CUISINE.

##### 1. Qualités nécessaires pour une cuisinière.

La personne qui veut apprendre à bien faire la cuisine doit être *propre, réfléchie, soigneuse, attentive et tranquille*.

La *propreté* qui doit régner dans toute la maison est surtout nécessaire dans la cuisine. Non seulement les ustensiles doivent être tenus toujours propres, mais la personne qui fait la cuisine doit avoir soin d'être toujours propre sur elle; avoir les cheveux bien peignés, ses vêtements et son tablier nets et surtout les mains lavées. Pour que cela soit possible il faut placer à proximité de la cuisinière un bassin et un drap qui ne doit servir que pour s'essuyer les mains. En même temps que la préparation des mets, il y a encore de sâles ouvrages à faire, tels qu'aller chercher du charbon, entretenir le feu, peler les pommes de terre, faire divers ouvrages dans la maison; il serait très peu appétissant si, sans se laver les mains, la cuisinière voulait après cela découper la viande ou préparer le légume.

La *réflexion* est aussi nécessaire que la propreté. Une bonne cuisinière doit toujours *être attentive et agir avec réflexion*, la moindre inattention peut gâter les mets, leur enlever leur bon goût et coûter souvent fort cher. Elle doit toujours savoir à l'avance ce qu'elle compte cuire et comment elle le cuira. C'est pourquoi elle devrait préparer son menu même pour toute la semaine; en faisant ainsi, elle peut mieux répartir son temps pour l'achat des objets qui lui sont nécessaires et pour la préparation de la cuisine. Si elle ne se rappelle



plus au juste comment l'un ou l'autre mets doit être préparé qu'elle ne craigne pas de prendre un livre en main et de chercher dans les recettes; elle épargnera ainsi beaucoup de temps, réussira mieux sa cuisine et par suite présentera un repas bien meilleur.

Dans la préparation des repas la bonne cuisinière doit être *soigneuse* jusque dans les moindres détails. Les légumes doivent être minutieusement nettoyés, les pommes de terre bien pelées, la viande bien préparée, les légumes pour la soupe et les épices pour les mets, sel, poivre, etc., mis avec attention et réflexion. La négligence, dans ces ouvrages de cuisine, si petite qu'elle soit, se révèle toujours d'une façon très désagréable aux convives.

*L'attention* dans la préparation des mets doit être soutenue. La bonne cuisinière doit constamment veiller à son feu, à la bonne cuisson de la viande, à la cuisson proportionnée des légumes. Si pendant qu'elle est occupée à la cuisine elle veut faire un autre travail : soit frotter, nettoyer ou coudre, elle négligera de surveiller la cuisson, et il est à craindre qu'elle ne brûle ses mets et n'ait d'autres désagréments plus graves encore.

Avant tout, la cuisinière ne doit pas vouloir aller trop vite. Par une trop grande précipitation on gâte souvent les mets. Si on perd trop de temps à parler ou à chipoter et que l'heure du repas soit proche, le feu doit être trop fort et les mets doivent cuire trop promptement pour être prêts en temps voulu. Il est facile d'éviter cela. Tous les mets deviennent mauvais et plusieurs deviennent indigestes lorsqu'ils ont été cuits trop rapidement. Il faut donc prendre toujours le temps nécessaire et conserver le calme voulu.

## 2. Ustensiles nécessaires à la cuisine.

Les marmites en fer qui résistent à la flamme sont les meilleures pour faire la cuisine. On prendra donc

des ustensiles en fer pour cuire les pommes de terre et les légumes et aussi pour rôtir la viande. Si on veut s'épargner la peine de recuire les nouvelles marmites en fer on peut en prendre qui soient émaillées à l'intérieur, l'émail ne tient pas toujours aussi longtemps que la marmite, mais celle-ci peut être quand même utilisée. Pour cuire la soupe et les légumes il faut employer une marmite de fer étamé assez haute et de grande dimension.

On emploie également des ustensiles en fer émaillé qui ont un aspect très propre, très joli et sont très estimables.

1<sup>o</sup> On doit avoir soin de faire bien étamer les marmites de cuivre et les laver soigneusement après s'en être servie. Il ne faut jamais laisser refroidir les aliments dans des casseroles en cuivre. Comme l'étain contient souvent du plomb et du zinc, la prudence recommande de ne jamais laisser non plus les mets trop longtemps dans des vases étamés.

Un bon étamage doit présenter un lustre vif, brillant comme l'argent, tandis qu'un étamage qui contient du plomb et qui est par conséquent malsain, a une couleur bleuâtre, mate, qui reste adhérente au doigt ou au papier qu'on frotte dessus.

2<sup>o</sup> Les ustensiles de terre doivent être parfaitement glacés ou vernis. Si le vernissage ou le lustre est donné au moyen d'une composition au plomb et n'a pas été assez bien cuit dans la pâte même, il peut se dissoudre facilement par les aliments (vinaigrés) acides ou salés et déterminer un empoisonnement par le plomb.

Un objet bien lustré doit donner un son clair quand on le frappe avec le doigt, ne pas s'effeuiller lorsqu'on le frotte à la chaleur, et ne pas communiquer un goût doucereux aux aliments qui y sont cuits avec du vinaigre. Pour éprouver la solidité du vernissage il suffit de presser fortement dessus avec l'ongle du pouce; si une petite croûte s'en éclate, c'est que le lustrage est

défectueux et l'ustensile ne doit pas être employé. Il est prudent, avant d'employer de nouveaux ustensiles de terre, de les écurer soigneusement avec de l'eau chaude additionnée de vinaigre : comme ils sont très sujets à se briser lorsqu'on les chauffe une première fois, il faut les mettre tremper pendant deux jours dans de l'eau froide, puis les mettre pendant trois jours sur un feu faible après y avoir versé de l'eau, de façon que cette eau devienne chaude mais sans cuire.

On ne peut pas garder longtemps dans les plats de terre des aliments salés ou vinaigrés.

3° Les cuillères pour cuire ou pour manger peuvent également être malsaines et dangereuses si elles sont fabriquées avec une composition contenant du plomb. Pour mêler les choses qui cuisent il faut qu'il y ait dans la cuisine des cuillères en bois ou en fer, il peut arriver que si l'on se sert de cuillères d'étain pour mêler certains mets comme de la graisse chaude, qu'elles se fondent et deviennent nuisibles à la santé.

On reconnaît qu'il y a du plomb mêlé à l'étain des cuillères lorsqu'elles ont une couleur grisâtre et que le vinaigre qu'on a versé dedans prend un goût doux.

4° Le recuit d'une marmite nouvelle avant l'usage est absolument nécessaire et doit se faire de la manière suivante :

On remplit le vase d'eau chaude à peu près jusqu'au bord et on verse dans cette eau de l'acide sulfurique (huile de vitriol). Pour 10 litres d'eau on met  $\frac{1}{4}$  litre acide. Mais il faut avoir soin de faire très attention aux enfants ou aux animaux, parce que cet acide est un poison violent. L'eau commence à chanter et à cuire par l'action de l'acide, on laisse cette cuisson durer quelques heures. On laisse alors le vase tranquille pendant deux jours; on le nettoie bien et on y cuit alors des pelures de pommes de terre jusqu'à ce qu'elles ne noircissent plus et conservent leur couleur. On frotte



très bien la marmite avec du sable et du sel de soude, on l'enduit de graisse à l'intérieur, la laisse encore là un jour, on la lave et l'essuie et enfin on peut l'employer pour sa cuisine.

Pour empêcher certains mets de devenir noirs dans les marmites de fer (comme le riz, la semoule), il suffit d'y griller du café avant de s'en servir.

Un des ustensiles les plus nécessaires dans une cuisine c'est une balance. Ce sont surtout les familles qui achètent leurs provisions en petites quantités qui sont exposées à être trompées, il n'y a donc pas de doute que la dépense d'une balance, quand on prend l'habitude de repeser tout ce qu'on achète, ne se regagne facilement en un an.

### 3. Du bon feu et de la bonne eau.

Un bon feu régulier sous la marmite est la condition la plus importante pour faire une bonne cuisine à bon marché. Dans la plupart des maisons on fait un feu trop vif, on gâte ainsi bien des mets et on dépense une somme importante en pure perte. Dans la préparation des mets, c'est l'entretien du feu qui constitue la plus forte dépense, toute chaleur exagérée ou inutile est donc un argent perdu.

Par pure ignorance la plupart des ménagères entretiennent sous leur marmite, sous prétexte de cuire plus rapidement, un feu de haut-fourneau, tandis que pour la cuisine il ne faut que quatre-vingts degrés Réaumur seulement; toute chaleur supérieure à celle-là est inutile. L'eau commence à cuire à quatre-vingts degrés et ne peut jamais devenir plus chaude dans une bouilloire ordinaire. Toute chaleur plus grande dégagée par un feu ardent s'en va en vapeur et se perd par conséquent. En outre la vapeur entraîne avec elle une grande partie des principes nutritifs. Tous les aliments étant presque tous, sans exception, cuits avec une quantité d'eau

plus ou moins grande, il est inutile d'employer un feu plus fort que celui qui est nécessaire pour conserver l'eau en ébullition. Si, pour cuire des légumes à cosses, de la viande, ou des pommes de terre, on veut une chaleur plus forte, il est inutile de faire un feu plus fort, il suffit de fermer le couvercle plus hermétiquement parce que c'est cette vapeur qui donne précisément le plus de chaleur.

Un feu modéré est donc en tous cas le meilleur. Une cuisson lente et tranquille rend presque tous les mets plus tendres et plus nourrissants. Chaque aliment a besoin d'un temps particulier de cuisson qu'on ne peut pas raccourcir par l'emploi d'un feu plus fort ou par une cuisson plus rapide sans nuire au goût des aliments. La conséquence la plus grave d'un feu trop fort est :

a) *De brûler les mets.* Le repas est non seulement gâté mais on a jeté son argent puisque les aliments brûlés doivent se remplacer par d'autres. Si par malheur un mets était brûlé, il faudrait enlever promptement le couvercle de la marmite et verser le contenu dans un ustensile propre, mais sans mêler le moins du monde. Tout ce qui reste attaché au vase et la sauce elle-même doivent être jetés et l'on met recuire les parties bonnes dans une nouvelle marmite avec une nouvelle sauce.

Une chose tout aussi importante que le feu est l'emploi de l'eau. Une bonne eau à boire est loin d'être toujours une bonne eau pour cuire. Meilleure l'eau est-elle pour boire, c'est-à-dire plus dure est-elle, moins bonne elle est pour la cuisine. Une eau trop dure contient trop de chaux, on la reconnaît en ce qu'elle ne dissoud pas le savon, mais forme des grumeaux et que les pois qu'on y cuit n'y deviennent pas tendres. Pour la cuisine on doit employer d'après les différents aliments, tantôt de l'eau de pluie tantôt de l'eau de source. On peut cependant modifier l'eau de source et la rendre

bonne pour la cuisine en y mélangeant, pendant la cuisson, un peu de soude ou de bicarbonate de soude.

Chaque ménagère doit donc bien observer la qualité de l'eau de son puits. Peu de puits ont des sources spéciales, la plupart n'ont que l'eau du sol qui prend les qualités des terres qu'elle traverse et est souvent la cause de beaucoup de maladies contagieuses. La *mauvaise eau* est celle qui a un goût particulier, doucereux, qui devient trouble lorsqu'on la laisse quelque temps tranquille et forme un dépôt coloré à la surface, qui laisse dans la bouilloire un enduit noirâtre, sent mauvais, change souvent et perd sa clarté après de fortes pluies. Si l'eau présente un de ces caractères, il faut faire nettoyer le puits et employer les moyens suivants jusqu'à ce que ce soit fait ;

b) Pour *améliorer l'eau mauvaise* avant de l'employer pour la cuisine ou pour la boisson on doit la faire bouillir et la laisser refroidir. Pour les malades, surtout pour ceux qui ont la fièvre, la cuisson et le refroidissement de l'eau sont tout à fait indispensables. Un autre moyen d'améliorer l'eau est de la filtrer. On prend une passoire profonde à fins trous, on met dessus du charbon de bois, pilé fin, à la hauteur de trois doigts et on laisse passer l'eau au travers. On peut aussi verser de la sciure de bois de chêne dans l'eau, ce qui la modifie beaucoup.

## B. PRÉPARATION DES METS AVANT LEUR CUISSON.

La plupart des aliments exigent une certaine préparation avant leur cuisson. La bonne ménagère doit les connaître et les exécuter soigneusement, suivant les données qu'on va lire.

### 1. Peler les pommes de terre et nettoyer les légumes.

1° On pèle les pommes de terre avec un couteau bien aiguisé ; les pelures doivent être très minces, les yeux,



les taches, etc., doivent être soigneusement enlevés. Dès que les pommes de terre sont pelées on doit les jeter dans l'eau fraîche, autrement elles perdraient leur couleur et deviendraient noires, surtout au printemps. Afin de gagner du temps pour le jour suivant on peut parfaitement les peler la veille au soir et les laisser dans l'eau, toutefois elles sont meilleures et plus nourrissantes quand on les pèle immédiatement avant de les cuire. Si on veut cuire les pommes de terre avec la pelure on doit simplement les laver et les mettre sur le feu dans de l'eau avec du sel, on les laisse cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ou jusqu'au moment où la pelure commence à se fendre, ce qui arrive au bout d'un quart d'heure pour les nouvelles pommes de terre et d'une demi-heure pour les vieilles.

2° Les légumes-racines doivent être lavés avec soin avant leur préparation, sans quoi on ne pourrait plus les avoir propres. Les navets, les carottes et les choux-raves se pèlent, puis se coupent en tranches dans le sens de la longueur et celles-ci sont elles-mêmes découpées en languettes; cette préparation leur donne un meilleur aspect et les rend plus vite tendres. Généralement on les relave encore après cela.

Les légumes verts comme les épinards, les choux verts, choux de Savoie doivent être lavés dans un seau avant d'être épluchés, afin d'enlever la terre qui se trouve souvent sur les feuilles. On trouvera dans les recettes spéciales la manière de les découper pour la cuisson. La plupart des légumes peuvent se nettoyer et se préparer la veille au soir, pour gagner du temps, mais il faut les laisser sécher jusqu'au moment de la cuisson.

3° Les légumes à cosses : les pois, les fèves et les lentilles doivent être triés la veille du jour où on veut s'en servir, puis jetés dans l'eau de pluie et y passer la nuit, ce qui les amollit. Si on n'a pas d'eau de pluie, on peut mettre un peu de sel de soude dans l'eau; mais

on doit avoir soin de laisser cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient mous, avant d'y ajouter du sel. Les fèves blanches s'amollissent en les laissant quelques heures dans de l'eau tiède.

## 2. Préparation de la viande.

1<sup>o</sup> La viande qui ne provient pas de bêtes jeunes doit rester pendant quelques jours dans un endroit frais. Le *gibier* peut être gardé pendant des semaines par la gelée. La *viande de bœuf* doit être mortifiée pendant quelques jours tandis que la *viande de cochon* peut être consommée immédiatement. Le *foie* doit toujours être mangé frais; pour le conserver il faut le mettre dans du lait.

2<sup>o</sup> Il est très utile de battre la viande avant de la cuire, surtout si ce sont de gros morceaux, il faut pour cela tremper le maillet dans de l'eau fraîche avant de s'en servir.

3<sup>o</sup> Les viandes de bœuf et de veau s'essuyent avec un drap sec, dans quelques pays on a l'habitude de les laver, mais sans les laisser dans l'eau, ce qui les rendrait moins juteuses et moins nourrissantes. Si la viande n'est pas tout à fait fraîche on met des morceaux de charbon de bois incandescents dans l'eau où on la cuit, ce qui prend toute la mauvaise odeur, mais il est bon quand même de préparer cette viande à la façon du gibier.

4<sup>o</sup> Dans les rôtis, il faut que la chaleur soit modérée au commencement, c'est seulement quand la viande commence à devenir tendre qu'on peut augmenter le feu, afin que le rôti prenne de la couleur. Pour rendre la viande bien juteuse et lui donner un bon goût il faut l'arroser souvent, d'abord avec la graisse, ensuite avec le jus qui découle du rôti. Pour la viande de porc ou la volaille qui donnent beaucoup de graisse, on la puise avec soin hors de la lèche frite et on la remplace par un peu d'eau chaude ou de bouillon.

Il ne faut pas mettre trop vite le sel sur la viande parce que cela fait sortir le jus. Toute viande qui est entourée de peau ne doit être salée que lorsqu'elle est déjà chaude. Les volailles se salent par l'intérieur.

La viande trop fraîche ou trop dure doit se cuire à la vapeur avant d'être rôtie. Si on veut rôtir des petites tranches de viande on les laisse cuire d'un côté jusqu'à ce qu'elles aient pris couleur et alors on les retourne, mais en ayant soin de ne pas piquer la viande afin que le jus ne sorte pas. Cette cuisson se fait ordinairement dans la poêle avec un peu de bouillon ou de l'eau chaude de façon à former une sauce courte dont on arrose la viande. On ne peut donner qu'une indication générale sur la durée de la cuisson, parce que différentes circonstances peuvent exiger des changements. Une longe de veau, par exemple, peut se cuire en 1 1/2 ou 2 heures. Un rôti aux rognons 1 1/4 à 1 1/2 heure. Les poulets ou le lièvre au vinaigre 20 minutes à 3/4 d'heure. Un rôti de bœuf 2 à 3 heures.

La viande de bœuf (surtout si le morceau est grand ou la bête fraîchement tuée) doit être convenablement battue avant d'être cuite, cela la rend plus tendre et plus délicate.

La préparation particulière de la viande, pour des viandes vinaigrées par exemple, et des poissons est indiquée dans les recettes particulières à ces mets.

### 3. Préparation de la graisse.

L'emploi judicieux de la graisse est un des points les plus importants de l'art culinaire; de là dépend non seulement le bon goût des aliments, mais encore la facilité de leur digestion, de plus il peut faire épargner beaucoup d'argent ou en faire dépenser en pure perte. On emploie souvent trop de graisse dans la préparation des aliments en croyant les rendre ainsi plus fortifiants, or cela n'est pas exact. Toutefois, des aliments cuits



sans un peu de graisse seraient sans goût et insuffisants pour assurer une bonne nutrition.

La graisse est une des choses les plus chères qui soient employées pour la cuisine, aussi dans quelques pays a-t-on cherché le moyen de la remplacer par de la bonne huile. Mais avant d'en faire usage il faut avoir soin de bien la dégraisser. On s'en sert pour cuire des gâteaux ou d'autres aliments, mais on ne doit acheter que la meilleure huile de navette.

1<sup>o</sup> Pour dégraisser l'huile de navette on procède comme suit. On met l'huile sur le feu, dans un pot assez haut, on la laisse bouillir à feu doux et on y jette un morceau de pain noir mouillé ou un oignon. après quoi on la laisse encore cuire cinq minutes. On la retire du feu, on attend que la cuisson soit tout à fait terminée, puis on y jette quelques gouttes d'eau au moyen de la main mouillée. Il se forme alors une certaine écume qui s'évapore. On répète deux ou trois fois cette opération, mais on doit être très prudente et ne pas se laisser brûler les mains ou la figure par l'huile chaude qui se projette.

2<sup>o</sup> Une bonne ménagère fait fondre elle-même la graisse des rognons et s'épargne ainsi l'achat de graisse fondue; elle est certaine de cette façon d'avoir de la graisse propre et peut très bien employer les crétons qui restent pour cuire des légumes, des soupes aux pommes de terre ou des fricadelles.

La graisse des rognons doit être trempée un jour entier dans l'eau fraîche avant d'être fondue; on la coupe alors en petits morceaux et on la fait fondre à feu doux avec un peu d'eau ou de lait, ce qui est préférable. Quand ces morceaux commencent à brunir on les presse avec le dos de la cuillère contre les parois de la marmite, puis on les retire.

3<sup>o</sup> De l'huile mélangée avec de la graisse de rognon, du saindoux ou du beurre liquéfié, en parties égales, convient fort bien pour la préparation de la choucroute,

les sauces des pommes de terre et les omelettes. La graisse de porc doit être aussi coupée en morceaux et fondue comme la graisse de rognon. On peut aussi mélanger la graisse de rognon avec du saindoux, ou de la graisse de rognon avec de l'huile, mais il faut que la graisse soit fondue et l'huile chaude. Un mélange d'huile dégraissée avec du beurre fondu est encore meilleur et plus appétissant. On verse pour cela un peu d'huile dans une poêle et on y ajoute un morceau de beurre.

4° Le lard se rôtit dans une poêle profonde ou une marmite. On le coupe ou en tranches minces ou en petits morceaux ; mais il ne faut pas un feu trop ardent, car l'on perdrait de la graisse qui s'échappe en fumée et en outre le reste de la graisse sentirait le brûlé. La même chose doit s'observer pour la fusion des graisses de bœuf ou de porc ; le feu doit être toujours modéré.

5° Conservation de la graisse. Il arrive parfois, qu'au bout d'un certain temps, la graisse conservée a pris un goût rance ; il est nécessaire dans ce cas de la faire refondre.

On fait cette opération sur un feu doux et dès qu'elle paraît liquide, on la décante avec précaution dans un vase rempli d'eau fraîche, afin de bien la diviser ; on la pétrit soigneusement en renouvelant l'eau plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit bien claire.

On remet alors la graisse sur le feu ; dès qu'elle est en fusion complète, on y jette du charbon d'os ou de bois pulvérisé grossièrement ; après un quart d'heure d'ébullition, on passe ce mélange à travers un linge qui laisse couler la graisse dépouillée de son mauvais goût.

6° Emploi de la graisse. Outre le choix des différentes graisses et de leur emploi à des mets particuliers, on doit encore tenir compte des goûts et des habitudes des gens de la maison. Les graisses ne conviennent pas toutes aux mêmes aliments, mais chacune peut être em-

ployée pour certains mets particuliers, on peut faire des économies notables par un usage intelligent de la graisse (1/2 kilo de saindoux ou de bon lard est 30 centimes plus cher que 1/2 kilo de graisse de rognon, l'huile de navette coûte encore bien moins) aussi la ménagère doit bien retenir les points suivants :

La graisse de rognon convient très bien pour la préparation des pommes de terre, de la soupe aux pommes de terre, des sauces de pommes de terre, des soupes d'orge avec verdure, des soupes aux légumes, des choux frais (cabus), des tiges de navets, des navets, des choux-raves, des fèves à découper, et en général pour tous les légumes frais ; mais il faut, après que le légume est cuit, y mêler quelques petits morceaux de beurre, ce qui lui donne un goût plus fin et plus agréable.

La graisse de mouton ne convient qu'à la préparation des navets et en y mêlant de l'huile et du saindoux pour celle des légumes conservés.

Le lard sert à la préparation de tous les légumes conservés et à celle de beaucoup de légumes frais. Le lard découpé en morceaux s'emploie pour l'assaisonnement des carottes fraîches, des choux-raves, des choux frais et des tiges de navets. Les tranches de lard servent pour les rôtis de veau, de bœuf, de mouton, de foie, de volaille, etc. Mais si on veut servir du pigeon rôti à un malade, il ne faut employer que du beurre.

L'huile mélangée à la graisse (voir 3<sup>o</sup>) convient pour la préparation des pommes de terre, sauce de pommes de terre, choucroute ou autres légumes conservés. On l'emploie seule aussi pour faire les bouquettes et les omelettes ordinaires.

#### **4. Conservation du beurre.**

On ne peut conserver que du beurre gras, qui ne s'émiette pas quand on le coupe, dur et de bon goût. Si on conservait du beurre en temps d'orage, il se gâterait



bien vite. On doit d'abord laver soigneusement le pot à l'intérieur avec de l'eau bouillante et on le laisse refroidir avant d'y mettre le beurre ; mais avant cela il faut pétrir le beurre soit avec les mains, qui doivent être d'une propreté extrême, soit avec une cuillère de bois mouillée, frottée de sel, pour faire sortir le lait qu'il pourrait encore contenir : c'est ce lait qui donne le goût fort. En le travaillant on doit avoir soin de le laver avec de l'eau fraîche de façon à faire sortir tout ce qu'il renferme d'impureté. On met alors, suivant le goût, de 8 à 10 grammes de sel par kilo de beurre, ou un peu de sel dans le pot, puis on y met le beurre et on le presse autant que possible sans cependant remplir le pot jusqu'au bord, car il faut réserver de la place pour la saumure. On étend sur la surface du beurre un linge mouillé et on verse dessus de la saumure de façon à couvrir le beurre de deux doigts (40 grammes de sel pour  $1\frac{1}{2}$  litre d'eau). On doit cuire la saumure, la décantier pour ne pas avoir du fond et la laisser refroidir. Le pot de beurre ne doit jamais rester sans saumure, chaque fois qu'on prend du beurre il faut égaliser la surface et remettre de la saumure fraîche s'il n'y en a plus.

Les moments les plus favorables pour saler le beurre sont les mois d'avril, mai, septembre et octobre.

On peut aussi conserver le beurre de la façon suivante. On met le beurre dans une casserole, on le laisse cuire d'abord assez fort, puis plus doucement, quand il est bien fondu et qu'il est devenu jaune et clair, on en enlève l'écume, on le retire du feu et on le verse doucement dans un pot de grès ; on le mêle de temps en temps pendant qu'il se refroidit, chaque fois qu'on reverse du beurre fondu dans le pot on doit soulever un peu celui qui y est déjà, afin qu'il s'allie avec le nouveau. Lorsqu'on fond de ce beurre non salé, il faut y mélanger une cuillère à café de sel et une cuillère à soupe de gruau de froment pour  $1\frac{1}{2}$  kilo de beurre. Le sel sert à la

conservation et le gruau à enlever l'acide butyrique, il peut servir à la préparation de mets farineux ordinaires. Quand le beurre a un goût trop désagréable on le fait cuire avec une croûte de pain, quelques morceaux de pommes ou d'oignons.

### 5. Torréfaction du café.

Avant de procéder à la torréfaction du café il faut enlever les fèves gâtées et mauvaises ainsi que les petites pierres qui pourraient s'y trouver mélangées; les unes rendent le café inutilisable et les autres gâtent le moulin à café. La torréfaction demande beaucoup d'attention et d'activité. Les fèves doivent se mettre dans un tambour à café bien fermé, sur un feu très fort et être continuellement remuées. Le tambour ne doit être rempli qu'à moitié, afin que les fèves puissent être bien remuées, sinon il est dangereux qu'elles ne soient pas torréfiées également. Aussitôt que le tambour aura été échauffé suffisamment et que les fèves auront commencé à pétiller, on l'enlève du feu, on ouvre le couvercle et on laisse refroidir le café en le remuant. On le remet ensuite de nouveau sur le feu jusqu'à ce que la torréfaction soit à peu près terminée, et on le retire une seconde fois. Par ce refroidissement répété, les huiles empyreumatiques du café s'évaporent, tandis que les huiles essentielles odoriférantes restent et donnent le bon goût au café. Les fèves de café ne doivent pas être noires, mais d'un beau brun. Il faut donc bien faire attention à cette coloration, retirer à temps le tambour du feu et le secouer, parce que le café devient facilement trop foncé. Quand on n'est pas habituée à brûler du café on peut le verser du tambour sur un plat afin qu'il se refroidisse plus facilement sans pour cela devenir trop foncé.

On conserve le café dans un pot bien fermé ou mieux dans une boîte en fer blanc dont le couvercle est bien

adapté, et dans un endroit frais et sec. Il ne faut le moudre qu'au fur et à mesure qu'on l'emploie. Pour faire de bon café il faut le moudre très fin, ce qui donne une boisson plus agréable et plus fortifiante, que s'il était moulu trop gros. Si cela arrivait il suffirait de faire réparer le moulin à café.

Le café ne doit pas être cuit, mais doit être préparé en versant de l'eau bouillante sur le café moulu. Après qu'il est resté quelque temps sous l'eau, on le verse à travers un fin filtre métallique (et non un sac à café) dans la cafetière. Le café perd son bon goût lorsqu'on le réchauffe.

## 6. Conservation des légumes pour l'hiver.

Pour la conservation des légumes on peut très bien se servir de pots en grès, pots à beurre ou de tonneaux à vin qui ont servi, mais il faut au préalable les visiter et les faire réparer, s'ils ne sont plus tout à fait étanches. Lorsque le tonneau a déjà servi pour la conservation de légumes, il faut le nettoyer en le frottant au sable, puis le rincer à l'eau chaude, l'essuyer et le sécher au soleil. On le met alors dans la cave jusqu'à l'automne en ayant soin de le séparer du sol par quelques supports en bois, afin que l'humidité ne pénètre pas le bois.

Quand on veut conserver des légumes on remplit le tonneau ou le pot de grès d'eau fraîche qu'on vide quelques heures avant de s'en servir, puis on met une poignée de feuilles de céleri sur les quelles on verse de l'eau chaude. On ferme et on laisse ainsi le tout quelques heures pour lui faire prendre le goût. Avant d'introduire le légume on essuie l'intérieur avec un drap bien propre, on met dans le fond une couche de sel puis une couche de légumes de 15 centimètres environ d'épaisseur et l'on comprime cette couche à l'aide d'un pilon de bois jusqu'à ce qu'elle soit réduite à la moitié de sa hauteur, on continue ainsi jusqu'à ce que le vase soit rempli à



quelques centimètres du bord. La dernière couche doit être une couche de sel. Cela étant fait, on couvre le tout d'un linge blanc, propre, trempé dans l'eau, sur lequel on met une planchette ayant la forme du tonneau ou du pot et qu'on charge de poids ou de grosses pierres afin que le jus recouvre complètement le légume.

Ce jus sert à la conservation des légumes, aussi il faut y veiller et ajouter de l'eau lorsqu'il y en a trop peu.

Dans les premiers temps, il faut avoir soin de nettoyer la partie supérieure du tonneau tous les huit jours ; et plus tard, lorsqu'on se servira des légumes, chaque fois qu'on aura ôté le couvercle. On enlève d'abord la pierre et la planchette et on attend que le jus soit redescendu dans le légume, puis on prend soigneusement dehors ce qui peut être gâté ou pourri.

Lorsqu'on prend du légume il faut avoir soin d'égaliser toujours la surface, de bien nettoyer la partie du tonneau devenue vide, de laver soigneusement le petit linge, les planchettes et les poids et de remettre le tout en place. En procédant ainsi avec soin et propreté, on aura toujours un légume de bonne qualité, sans mauvaise odeur et sans mauvais goût.

#### a) *Conservation des fèves hachées.*

Après avoir ôté les filets des fèves, on les lave et on les coupe autant que possible en longues tranches minces, ce qui est meilleur et plus beau et dont on profitera dans la suite. On met ces fèves dans un panier blanc, bien propre, qu'on plonge dans de l'eau bouillante et qu'on laisse cuire quelque temps, puis on les verse sur un linge propre pour les laisser refroidir. On y met un peu de sel et de poivre et on les tasse dans un pot de grès en procédant comme il a été dit ci-dessus.

On peut aussi conserver les fèves hachées sans les cuire. On coupe les fèves, mais pas trop fines, pour

qu'elles ne perdent pas trop de jus; on y mélange du sel et on les entasse dans le pot. On peut attendre 3 à 4 semaines avant de nettoyer le vase.

b) *Conservation de la choucroute.*

On appelle *choucroute* des choux hachés et légèrement acidulés par un commencement de fermentation, ce qui les rend plus faciles à digérer que les choux sans préparation.

On prépare la choucroute avec toute espèce de choux, mais surtout avec le chou cabu blanc.

La plante de chou doit être nettoyée en enlevant les feuilles vertes, et ne conservant que celles qui sont parfaitement blanches; puis coupée fin et long, mélangée avec du sel et tassée dans le tonneau; il est bon d'y mettre des pois de genévrier et des boules de poivre.

Pour de petits ménages il vaut mieux mettre le chou dans des pots de grès en le tassant fortement avec la main. On peut mettre de 20 à 24 têtes de chou dans un pot.

La choucroute est une nourriture saine et savoureuse, facile à préparer, peu coûteuse et se conservant longtemps.

c) *Conservation des navets.*

On commence par les bien laver, puis on les pèle et on les lave une seconde fois si c'est nécessaire; on les coupe en tranches et on les conserve au sel comme le chou. Les navets diminuent beaucoup de volume, c'est pourquoi il est bon de n'en conserver que peu à la fois. Si le jus est trop abondant, il faut enlever ce qu'il y a de trop.

d) *Conservation des tiges de navets.*

Les tiges des navets sont épluchées de façon à ne conserver que la côte des feuilles qu'on place dans une

tinette propre pour bien les laver. Le lavage fait on les place dans des paniers, en ayant soin qu'elles restent dans le même ordre. Après les avoir découpées on peut les cuire, mais il vaut mieux les conserver crues. Dans les deux cas on procède comme pour la conservation des fèves.

e) *Conservation des concombres.*

Les concombres doivent être choisis, c'est-à-dire qu'on doit rejeter tous ceux qui sont tachés ou gâtés. On les lave, les couvre de sel et on les y laisse 12 à 18 heures, selon leur grandeur ou leur grosseur, en les retournant de temps en temps. On les frotte avec un drap propre et on les met dans un pot de grès neuf ou qui n'a servi que pour la conservation de ces légumes. On place au fond du pot des feuilles de vigne puis les concombres bien serrés, ensuite du fenouil, de l'estragon haché, des boules de poivre blanc, des clous de girofle, des tranches de raifort, des feuilles de laurier, de petits oignons qui ont été au préalable dans le sel, puis une nouvelle couche de concombres, le mélange ci-dessus et ainsi de suite jusqu'à ce que le pot soit presque rempli; après cela on verse du vinaigre de pomme de façon à couvrir le tout, puis on met une ardoise et une pierre dessus, on couvre le pot avec un linge bien lié tout autour et on le place dans un endroit aéré. Après 15 jours on déverse le vinaigre dans une marmite, on le cuit, l'écume, le laisse refroidir et le verse de nouveau sur les concombres. Ils se conservent encore mieux en les recouvrant d'un sac en vieille toile propre, de la dimension du pot et rempli de farine de moutarde, l'ardoise est alors inutile. Il faut faire attention que le vinaigre couvre bien les concombres, autrement ils gâteraient très vite.



*Conservation des concombres dans du vinaigre  
et de l'eau.*

On prend des concombres de grandeur moyenne, on les laisse 12 heures dans de l'eau de pluie fraîche, on les essuie et on les range dans un pot de grès, comme il a été indiqué plus haut. On prend deux tiers de vinaigre et un tiers d'eau dans laquelle il faut mettre une poignée de sel et on agite jusqu'à ce que le sel soit dissout. On verse cela sur les concombres de façon à les couvrir complètement, on place le petit sac de farine de moutarde et on ferme le pot.

*f) Conservation des prunes (prunes au vinaigre).*

On prend des prunes de belle qualité, bien lisses, bien mûres, on les essuie une à une et on pique la peau avec une épingle. On peut laisser les queues en les coupant un peu. Il faut recuire du vinaigre avec du sucre, de la cannelle, des clous de girofle dans une marmite émaillée bien propre, y mettre autant de prunes qu'il en faut pour couvrir le fond et les laisser cuire quelques minutes. Dès qu'on voit que la peau des prunes se détache, on les enlève avec une écumoire, les dispose sur une assiette pour les laisser refroidir. On continue de la sorte jusqu'à ce que toute la provision soit cuite. Quand les prunes sont refroidies on les met dans un pot de grès neuf, rincé à l'eau chaude, ou bien dans des verres, on verse le vinaigre dessus et on les couvre avec du papier. Sur 2 1/2 kilos de prunes on prend 3/4 à 1 litre de vinaigre, 1 kilo de sucre, 3 grammes de clous de girofle et quelques morceaux de cannelle.

On peut encore conserver les prunes d'une façon plus simple. On les nettoie bien, on coupe les queues et on met les fruits dans un pot. On cuit alors le vinaigre avec du sucre et des épices, comme il a été dit, pendant 20 minutes, et on verse cela bouillant sur les prunes, on

garantit le pot avec un linge jusqu'à ce que tout soit refroidi; puis on le recouvre comme il a été indiqué. Ces prunes se conservent très bien et le jus n'a pas besoin d'être cuit.

## C. RECETTES POUR LA CUISSON DES METS.

### 1. Les soupes (potages).

#### 1. Bouillon.

Pour faire un bon bouillon il faut employer une marmite plus haute que large, dont le couvercle ferme hermétiquement et avoir soin de le soulever le moins souvent possible, parce que la fumée ou la vapeur qui s'échappe renferme des parties fortifiantes de la viande. Le morceau de bœuf spécial pour le bouilli est aussi le meilleur pour faire du bouillon, par contre, il est moins bon pour rôtir. Pour que la viande perde moins de sa force et de son bon goût, il faut faire bouillir l'eau, puis y mettre la viande. Si on la mettait sur le feu dans l'eau froide le bouillon serait meilleur, parce que le jus et la force de la viande en sont extraits par la cuisson, mais dans ce cas la viande est plus sèche et moins fortifiante. Pour avoir un bon bouillon, il faut que la viande reste au moins 3 heures sur le feu. S'il y a des os avec la viande, on met ceux-ci sur le feu dans l'eau froide, tandis qu'on ajoute la viande quand le bouillon d'os a été écumé. Après avoir bien écumé, on ferme la marmite et on la place de façon à maintenir le liquide dans une légère ébullition continue. Si la cuisson était trop violente et qu'il fallût ôter le couvercle, le bouillon perdrait de sa force; il faut, en tout cas, se bien garder d'y ajouter de l'eau froide; s'il fallait absolument augmenter le liquide, il faudrait verser de l'eau bouillante.

Il ne faut pas mettre beaucoup de légumes dans le bon bouillon, parce que ceux-ci lui prennent son bon

goût : un peu de céleri et de poireau est suffisant. La racine de céleri donne un meilleur goût que les feuilles ou les tiges, dont on peut se servir beaucoup mieux pour faire une soupe aux pois ou aux pommes de terre. Si on veut mettre des légumes dans le bouillon, il faut les laver convenablement et les découper suivant la nécessité. Si on ne veut en avoir que la force et le goût, on les lie en bouquet et on les retire de la soupe avant que la cuisson de celle-ci ne soit complètement achevée.

Lorsqu'on veut cuire du riz, de l'orge ou autre chose dans la soupe, on doit les ajouter au bouillon assez tôt pour qu'ils soient bien cuits et que, par suite, ils soient bien nourrissants. Pour cuire le riz, il faut 1 1/2 heure à 2 heures, pour l'orge 2 à 3 heures, pour le sagou 3/4 d'heure à 1 heure, pour la semoule 20 minutes et pour la pâte d'Italie ou vermicelle, qu'on doit casser en petits morceaux, 1/2 heure.

Pour changer, on peut raper quelques pommes de terre, enlever l'eau qu'elles pourraient avoir donné et les ajouter au bouillon en le mêlant continuellement. Les pommes de terre doivent cuire pendant 20 minutes, elles remplacent le sagou et ont un goût plus agréable.

*Petites boules de moelle.* On laisse la moelle s'amollir, puis on l'écrase et on la mélange avec du biscuit rapé, du sel, de la muscade et un peu de persil, si on l'aime. Si le mélange était trop sec, on peut y ajouter un peu d'eau ou de bouillon, on façonne avec cela de petites boulettes rondes qu'on met dans le potage bouillant et qu'on laisse cuire jusqu'à ce qu'elles surnagent.

On peut aussi faire de bon bouillon en se servant d'*extrait de viande de Liebig* ou de ce qu'on appelle "bouillons concentrés." Il suffit de faire cuire des légumes (carottes, poireaux, etc.), dans de l'eau salée à laquelle on ajoute un peu de graisse de bœuf ou de porc cuite. Lorsque les légumes sont cuits, on ajoute l'*extrait de viande*, une demi-cuillerée à café suffit pour deux personnes.



Ce bouillon très agréable et fortifiant permet de conserver la viande pour un autre usage.

## *2. Soupe au lait avec du pain blanc.*

On met de l'eau froide sur le feu avec de petits morceaux de pain blanc; on laisse cuire le tout, puis on y verse la moitié du lait que l'on veut employer. On fait cuire de nouveau; pendant ce temps-là on délaie un peu de farine dans l'autre portion de lait et on le verse petit à petit dans la soupe pendant qu'elle cuit. Il faut avoir toujours soin de mêler jusqu'au fond de la marmite jusqu'à ce que la farine soit cuite, car la farine et le pain brûlent facilement. Cela fait on ajoute du sel et du sucre si on préfère.

On prépare cette soupe spécialement pour les enfants et les malades avec du pain blanc seulement et du lait. On peut y ajouter un peu d'eau si c'est nécessaire.

## *3. Soupe au riz, au lait ou à la graisse.*

On lave convenablement le riz, puis on le met sur le feu dans une marmite avec de l'eau jusqu'à ce qu'il commence à bouillir, on verse cette eau parce que le riz contient un peu d'acide qui fait tourner le lait. On y met de l'eau nouvelle, on la laisse cuire en y ajoutant petit à petit le lait, le sucre, la cannelle.

Si le repas ne se compose que d'une soupe, on cuit le riz dans de l'eau avec de la graisse, quelques légumes, des pommes de terre et du sel. Cette soupe doit cuire pendant 1 1/2 heure.

On peut aussi faire une soupe au riz en prenant 2 1/2 litres d'eau et 8 cuillerées de riz bien lavé, mettez-le dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit bien crevé, au moment de servir, ajoutez de la graisse, 300 grammes de carottes que vous aurez fait cuire à l'eau bouillante et que vous aurez bien écrasées, salez et servez.

4. *Soupe à l'orge avec du lait ou de la graisse.*

On commence par mettre l'orge dans l'eau froide, puis on la fait cuire jusqu'à ce qu'elle soit devenue molle, mais il faut bien faire attention que l'eau recouvre les grains. On doit aussi remuer de temps en temps. On verse ensuite le lait petit à petit et on y met la quantité de sel voulu. Si on préfère une soupe douce il suffit d'y ajouter du sucre. On ne doit jamais cuire l'orge dans le lait, elle resterait toujours dure et serait indigeste.

On peut aussi cuire l'orge dans de l'eau avec de la graisse, du sel, des légumes (voir n° 1) pour en faire une soupe ordinaire qu'on mange avant d'autres mets plus fortifiants.

L'orge doit cuire 2 1/2 à 3 heures.

5. *Soupe au sagou et au lait.*

On cuit de l'eau avec du sucre et de la cannelle, on y ajoute du sagou en ayant soin de remuer continuellement jusqu'à ce qu'il soit cuit. On y verse le lait et on ajoute un peu de sel. Le sagou doit cuire pendant 3/4 d'heure.

6. *Soupe à la semoule, au lait ou à la graisse.*

On cuit de l'eau et du lait, puis on met la semoule en remuant toujours pour qu'il ne se forme pas de petits grumeaux. On ajoute alors du sucre et de la cannelle.

On peut aussi faire une soupe à la semoule avec de l'eau, de la graisse, du sel et des légumes, on y ajoute un œuf au moment de servir.

Il faut seulement 1/4 d'heure pour cuire la semoule.

7. *Soupe au lait de beurre.*

On met dans de l'eau froide des déchets de pain blanc ou noir, on laisse cuire jusqu'à ce que tout soit bien

mou, ce qui peut durer 1 1/2 à 2 heures à cause du pain noir, ensuite on délaie un peu de farine dans le lait de beurre et on l'ajoute au reste en remuant continuellement jusqu'à ce que la soupe ait cuit à gros bouillons; on ajoute du sel et du sucre.

#### *8. Soupe au lait de beurre et à l'orge.*

L'orge se cuit avec de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit devenue gluante, puis on y verse le lait de beurre avec du sel et du sucre. Cette soupe est plus agréable encore en y ajoutant des poires ou des pommes séchées et en mélangeant le tout. Des raisins secs ne déplaisent point.

#### *9. Soupe à la farine.*

On cuit de l'eau avec de la graisse et du sel, on délaie un peu de farine dans du lait, on l'ajoute et on laisse cuire en remuant continuellement.

On peut rendre cette soupe plus fortifiante en brunissant trois ou quatre cuillères de farine dans de la graisse, on y met de l'eau, du sel, de la muscade rapée, du pain blanc coupé en petits morceaux. On peut aussi rôtir le pain avant de le mélanger à la soupe.

Pour faire une simple soupe à la farine brune, il faut laisser brunir quelques cuillères de farine, sans graisse, dans une casserole en fer, en remuant continuellement. On délaie cette farine brunie dans du lait au lieu d'eau et on ajoute du sucre.

#### *10. Soupe à la farine de froment.*

On prend un jaune d'œuf frais et on y mélange autant de farine qu'il peut en prendre, on en fait une très petite boule. Pendant ce temps on cuit du lait avec un peu d'eau, on met la farine et l'œuf dedans et on laisse cuire quelques minutes en ayant soin de remuer, puis on y met du sel et du sucre.



*11. Soupe au pain avec de la bière ou du lait.*

On laisse cuire du pain dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit devenu mou, comme au n° 7; on le fait passer au travers d'une passoire, on ajoute du sucre, du sel, des corinthes qu'on a cuites séparément, puis de la bière et on fait cuire le tout. Si on laisse cuire la bière trop longtemps elle devient fade et perd de sa force.

On peut aussi employer du lait au lieu de bière et supprimer les corinthes.

*12. Soupe à la bière.*

On cuit du lait avec de l'eau, on délaie de la farine avec un œuf et un peu de lait, on le verse dans la soupe bouillante et on laisse cuire le tout quelque temps. On ajoute alors la bière sans laisser cuire et on enlève le tout du feu.

*13. Soupe aux oignons.*

On laisse s'amollir dans du beurre ou de la graisse une certaine quantité d'oignons découpés, on ajoute à cela du pain noir et du pain blanc avec de l'eau et on laisse cuire jusqu'à ce que le tout soit mou. On mêle bien, on ajoute du sel, un peu de noix muscade et suivant le goût un peu de poivre ou du persil.

On peut aussi préparer cette soupe avec de la farine, mais alors on la laisse un peu brunir avec les oignons. Cette soupe est améliorée par un peu de lait et aussi en y ajoutant un œuf ou du bouillon.

*14. Soupe aux poireaux.*

Lavez et coupez en petits morceaux des poireaux que vous aurez bien lavés; faites-les revenir dans de la graisse chaude. Lorsqu'ils auront cuit quelques minutes

ajoutez de l'eau et quelques pommes de terre, une croûte de pain, salez et laissez bouillir, passez la soupe.

*15. Décoction d'orge pour malades.*

On cuit l'orge avec de l'eau, seulement jusqu'à ce qu'elle soit devenue molle et consistante, on y met un peu de sel et on passe le tout à travers une passoire. On peut la sucrer un peu pour les malades.

*16. Gruau d'avoine pour malades.*

On lave soigneusement du bon gruaud d'avoine avec de l'eau froide, on le met sur le feu avec de l'eau fraîche, on laisse cuire 1 1/2 à 2 heures et on agit comme au n° 15.

La décoction d'orge et de gruaud, peut être aussi préparée en soupe avec du beurre et du sel. On la rend encore meilleure par une addition de crème et de jaunes d'œufs. On peut aussi employer ces deux décoctions avec le bouillon.

*17. Soupe aux pommes de terre.*

On met les pommes de terre dans une marmite avec de l'eau, de la graisse, du sel, un poireau, un céleri et on laisse cuire jusqu'à ce que le tout soit amolli ; après cela on enlève le liquide, on écrase les pommes de terre. On remet le liquide qu'on a enlevé et on laisse cuire de nouveau la soupe. Le bouillon de jambon ou de viande fumée est très bon pour faire la soupe aux pommes de terre. Quand on manque de légumes pour la soupe on laisse étuver un oignon coupé en morceaux dans la graisse, on laisse brunir là dedans une cuillère de farine et on ajoute cela à la soupe de pommes de terre. On peut aussi y ajouter un peu de poivre.

18. *Soupe aux herbes, soupe verte.*

Pour faire une bonne soupe verte on met 4 litres d'eau dans la casserole; ensuite quelques pommes de terre, du pain, un peu de céleri, un navet, une carotte, du sel et une feuille de laurier. Quand le tout est bien cuit on le passe dans une grosse passoire et on le fait recuire, on y mêle un peu de graisse (ou du beurre si on veut, mais c'est plus coûteux). Enfin on ajoute du cerfeuil et de l'oseille hachée et on laisse cuire le tout une seconde fois mais à petit feu.

Ou bien, laver à grande eau l'oseille, le cerfeuil, l'épinard, hacher le tout ensemble, faire fondre du beurre ou de la graisse, y tourner les herbes hachées puis verser de l'eau bouillante, ajouter du poivre, du sel et deux ou trois pommes de terre farineuses quel'on écrase sur l'écumoire dès qu'elles sont cuites. On peut remplacer les pommes de terre par du riz, du tapioca ou du vermicelle.

On joint, quand la saison le permet, des petits pois et du pourpier. Seulement les légumes ne se tournent pas dans le beurre, on les ajoute au potage bouillant.

Cette soupe préparée pour sept personnes peut coûter 84 centimes. On peut aussi faire une soupe verte de la façon suivante : on lave des pois, du pourpier et du riz, on les met dans une casserole avec 50 grammes de graisse, 4 litres d'eau, du sel et du poivre. Cette soupe coûte 42 centimes.

19. *Soupe verte aux asperges.*

On met dans une casserole 3 litres d'eau, on y ajoute 1/2 kilo de pommes de terre, du pain, du céleri, du poivre, du sel. Quand le tout est bien cuit, on le passe et on le fait recuire; on mêle alors 50 grammes de graisse, du cerfeuil, de l'oseille hachée, des asperges cuites séparément et coupées en petits morceaux et on laisse cuire le tout une dernière fois et à petit feu.



20. *Soupe aux céleris.*

Faire cuire des pommes de terre et ôter de l'eau s'il y en a trop, ajouter le céleri, de la graisse (ou du beurre), du poivre, du sel et laisser étuver le tout pendant 1 heure. Quand tout est devenu bien tendre, l'écraser et ajouter du vinaigre; laisser cuire ensuite quelques instants.

21. *Soupe aux navets.*

Mettez cuire 500 grammes de navets, autant de pommes de terre coupées en petits morceaux; ajoutez quelques croûtes de pain. Passez la soupe et faites recuire avec sel et beurre ou graisse.

22. *Soupe aux carottes.*

Epluchez 500 grammes de carottes, autant de pommes de terre, 200 grammes d'oignons, une branche de céleri coupée en petits morceaux et mettez le tout dans une casserole avec de l'eau et du sel. Laissez cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils puissent être passés et réduits en purée; mettez-les dans une casserole avec un peu de graisse. Ajoutez l'eau nécessaire et faites recuire.

23. *Soupe à l'oseille et au riz.*

Lavez 2 bonnes poignées d'oseille (ou 2 cuillerées d'oseille conservée) faites-la fondre dans une casserole sur feu doux après l'avoir hachée un peu. Ajoutez de la graisse, 3 litres d'eau, du sel. Quand ce potage bout ajoutez 8 cuillerées de riz bien lavé, laissez cuire.

Pour donner un excellent goût à ce potage, il est préférable d'y ajouter au lieu d'eau simple, de l'eau de cuisson, de lentilles, haricots verts ou blancs, choux-fleurs, etc.

### 3. Purées comme repas complets.

#### 24. *Purée de pois et de pommes de terre.*

On choisit des pois secs et on les met dans de l'eau de pluie la veille au soir ; si on met gros comme une noisette de sel de soude pour les cuire, on peut les mettre de suite sur le feu. Pour empêcher le goût quelquefois fort des pois, on les cuit un moment, on enlève l'eau et on remet de la nouvelle eau bouillante. Quand les pois sont bons la peau se détache et on l'enlève à l'aide de l'écumoir. Lorsqu'ils sont bien mous on ajoute les pommes de terre, de petits morceaux de poireau et de céleri ainsi que le sel nécessaire et la graisse. Tout doit cuire jusqu'à ce que ce soit mou et lié, mais pas trop mince. On peut compter 3 litres d'eau pour 1 1/4 kilo de pois et 1/2 kilo de pommes de terre.

La viande salée ou le saucisson fumé, dont on se sert pour la soupe, doit être cuit seul, parce que le sel rend les pois trop durs. On peut dans ce cas ajouter le bouillon à la soupe. Les pois doivent cuire 3 heures en règle générale.

#### 25. *Purée de fèves blanches avec pommes de terre.*

Cette purée se cuit comme la soupe aux pois et comme celle-ci, doit se préparer avec beaucoup de graisse et avec l'eau qui a servi à cuire la viande de porc. Comme légume on emploie le poireau. Il est bon d'y mettre un peu de poivre. On laisse cuire aussi longtemps que les pois.

#### 26. *Purée de lentilles avec pommes de terre.*

Les lentilles seront choisies comme les fèves et les pois, on les laisse tremper une nuit dans de l'eau de pluie ou dans de l'eau avec un peu de soude. Après

avoir jeté la vieille eau, remettre de la nouvelle eau bouillante avec la graisse nécessaire et des oignons coupés en morceaux et laisser cuire jusqu'à ce que le tout soit bien mou. Au moment de servir on peut ajouter un peu de vinaigre. Comme les pois et les fèves, les lentilles doivent cuire 3 heures doucement, mais sans interruption.

### *27. Purée à l'orge et aux pommes de terre.*

On met l'orge sur le feu 2 1/2 heures au moins avant le repas, on la cuit doucement avec de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit amollie. L'eau qui manque encore y est ajoutée avec les pommes de terre, du sel et des légumes, 1 heure avant le diner. On laisse cuire jusqu'à ce que le tout soit bien tendre et consistant. L'orge devient très blanche quand on la cuit avec du lard, cependant on ne peut la préparer que 1 1/2 heure avant le diner afin qu'elle ne soit pas trop molle. Les pommes de terre restent assez dures dans la soupe d'orge; il vaut mieux les cuire à part, les écraser et les mêler au reste.

### *28. Purée de pommes de terre avec viande.*

On cuit de la viande de bœuf ou de porc comme il est indiqué au n° 1, on y ajoute des légumes et, 1 heure avant le repas, des pommes de terre coupées en petits morceaux. Il vaut mieux cuire les pommes de terre séparément. On les écrase et on les mêle à la soupe; on laisse encore recuire le tout.

### *29. Purée de légumes.*

Les légumes frais : carottes, choux-raves, choux de Savoie, choux blancs (aussi les choux-fleurs et les pois) sont étuvés ensemble avec beaucoup de graisse et peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits à moitié; on doit



mêler souvent. On ajoute les pommes de terre et on recuit de nouveau avec du sel et du poivre. On coupe en lanières les carottes, les choux-raves et les pommes de terre. Les choux de Savoie et les choux blancs doivent être coupés très fins.

Cette soupe est très fortifiante lorsqu'elle est mêlée à du bouillon. Cuite épaisse avec un petit morceau de bœuf dedans, elle peut servir de repas complet.

### *30. Purée irlandaise.*

Mettre 4 litres d'eau dans une marmite et la placer sur le feu après y avoir ajouté 1/2 kilo de pommes de terre, 200 grammes de riz, des oignons, du pain, de la graisse, des clous de girofle, du poivre, du sel, une feuille de laurier, du thym et un peu d'ail. On laisse bouillir doucement pendant 2 à 3 heures; si l'eau diminue par la cuisson, on y ajoute de l'eau chaude.

## **3. Légumes frais.**

### *31. Les épinards et les arroches.*

On enlève de l'épinard les feuilles jaunies ou fanées et on le lave soigneusement. Ensuite on le cuit dans de l'eau salée pendant 10 minutes, on le verse sur une passoire et l'arrose avec de l'eau fraîche. On le presse alors, le hache très fin, et ajoute un peu d'oignon ou de civette et ordinairement un peu d'oseille étuvée. On laisse fondre un peu de graisse dans une casserole, ajoute de la farine en la mêlant jusqu'à ce qu'elle brunisse, on verse peu à peu de l'eau chaude en mêlant toujours, ou, si on le préfère, un peu de lait; on ajoute le sel nécessaire, un peu de muscade et on laisse l'épinard cuire dans cette sauce.

L'arroche se prépare de la même façon, cependant après l'avoir cuite il faut l'arroser beaucoup pour qu'elle

perde sont goût amer. Pour la préparation de l'épinard ou de l'arroche comme mets journalier, voir les indications du n° 36.

L'oseille se cuit de la même manière que l'épinard.

### 32. *Carottes étuvées.*

On fait cuire un peu de graisse ou de beurre avec de l'eau, on ajoute ensuite les carottes qui doivent étuver légèrement. Avant de servir, on ajoute un peu de farine et on la mélange avec du sel, du persil haché et du sucre, on laisse cuire le tout quelques instants. On peut aussi, si on l'aime, mélanger les jeunes carottes avec des petits pois. Le temps de cuisson est de 1 à 1 1/2 heure en automne; aux autres époques 1/2 heure suffit.

### 33. *Petits pois.*

On cuit les petits pois avec de l'eau et du beurre. On peut, avant de les servir, y mettre un peu de farine pour donner plus de consistance à la sauce et du persil haché; il ne faut mettre que peu de sel, parce que les jeunes légumes n'en demandent pas beaucoup.

### 34. *Pois de sucre.*

Les pois bien nettoyés et lavés sont jetés dans l'eau bouillante (avec leur cosse), dans laquelle on a mis de la graisse et du sel. On y ajoute un peu de farine, du persil haché. On mélange très bien le tout et laisse cuire encore un peu. Durée de la cuisson, 1 1/4 heure.

### 35. *Haricots.*

On met les haricots dans de l'eau bouillante et on les laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous, en les écumant; on ajoute le sel un peu avant de les faire égout-

ter; on les met dans une passoire en terre, on les arrose avec de l'eau bouillante et on les couvre afin qu'ils restent blancs. On laisse brunir un peu de farine dans de la graisse, on y ajoute du sel, de l'eau ou du bouillon, un peu de persil, un peu de sarriette, puis on y met les fèves. La durée de cuisson est de 1 à 1 1/2 heure, selon que les fèves sont plus ou moins tendres.

### 36. *Chou de Savoie.*

On enlève les feuilles extérieures des têtes de choux, on coupe ensuite les autres en bandes de la largeur de deux à trois doigts, en enlevant les grosses côtes; enfin le cœur est coupé aussi en petits morceaux. On cuit ensuite le chou dans beaucoup d'eau, mais peu salée; quand il est cuit on le verse sur une passoire. On fait brunir une cuillerée de farine dans un peu de graisse ou de beurre, on ajoute de l'eau, du bouillon ou du lait, on fait cuire là-dedans le légume et on rafe un peu de muscade dessus. Servi avec des pommes de terre rôties dans la poêle, le chou est un excellent mets. 1 heure de cuisson suffit.

Pour un mets ordinaire, on cuit les pommes de terre avec du sel, puis on y mélange le chou déjà cuit avec la graisse nécessaire et de la muscade, on cuit le tout quelques instants.

### 37. *Chou-pain.*

On coupe le chou après l'avoir convenablement lavé, et on le cuit comme il a été dit au n° 31. On peut y mélanger un peu de lait et semer un peu de poivre dessus.

Ce légume se prépare aussi d'une façon plus simple en le cuisant, le pressant et le mélangeant avec des pommes de terre cuites, mais il faut y ajouter de la graisse, du lait et du poivre.



### 38. *Chou (cabus) cuit.*

On enlève avant tout, toutes les feuilles gâtées, puis on le découpe en petits morceaux que l'on cuit dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient devenus moux. On fait la préparation comme il a été indiqué au n° 36, en y ajoutant un peu de muscade et de poivre. Le temps de la cuisson est de 1 1/2 heure.

Comme mets ordinaire on peut suivre les indications du n° 37.

### 39. *Chou étuvé.*

On coupe le chou très fin et on le cuit avec un peu d'eau, de graisse, de sel et, si on l'aime, un oignon découpé et du poivre. On laisse la marmite ouverte pendant 10 minutes, puis on la couvre et on laisse cuire le chou pendant 1 heure. On ajoute un peu de vinaigre, quelques morceaux de sucre et si le jus est trop mince on y ajoute un peu de farine qu'on mélange très bien avec le reste. Temps de cuisson, 1 heure.

Pour rendre la préparation de ce mets plus simple, on fait étuver le chou pendant 1/4 d'heure avec de la graisse et de l'eau, on y ajoute des pommes de terre et on cuit le tout ensemble. Après avoir bien mêlé on ajoute du vinaigre et du poivre.

### 40. *Chou rouge.*

On procède comme il est indiqué au n° 39, mais on ajoute tout de suite le vinaigre pour que le chou conserve sa couleur, et on a soin de ne pas le cuire dans une marmite en fer. On prend de la bonne graisse, quelques clous de girofle et quelques pommes pelées et coupées ce qui donne un fort bon goût. Servi avec de petites pommes de terre rôties, le chou rouge est considéré comme un légume fin. On ne peut pas y mélanger des pommes de terre.

#### 41. *Chou-fleur.*

On nettoie les choux-fleurs et on les lave, puis on les cuit à l'eau bouillante salée, 1 1/2 litre d'eau pour une demi-tête de chou. On reconnaît qu'ils sont cuits à la pression du doigt. On les égoutte et on les sert avec une sauce blanche.

Pour faire cette sauce, mettre dans un poëlon soixante grammes de beurre, deux cuillerées de farine, sel, poivre. On laisse fondre doucement sur le côté du feu en remuant avec une cuillère de bois de façon à faire une pâte lisse. La remettre sur le feu avec 1/2 litre d'eau bouillante qu'on verse en remuant lentement; lorsque le tout est bien cuit, y ajouter un peu de vinaigre.

Les choux-fleurs se mangent avec des pommes de terre cuites à l'eau.

#### 42. *Fèves hachées.*

Les fèves sont épluchées et lavées, puis on les coupe en longues et fines tranches pour qu'elles soient belles et de bon goût, si cependant on n'avait pas le temps de les préparer ainsi, on pourrait se contenter de les couper en petits morceaux; on les jette dans de l'eau bouillante; après les y avoir laissées quelques instants on verse l'eau bouillante et on en remet de l'autre également bouillante avec de la graisse et du sel, on laisse cuire jusqu'à ce que les fèves soient molles et on épaissit la sauce comme il a été indiqué au n° 33, ou bien on les prépare avec un peu de farine. On y met un peu de persil haché, de la sarriette, du poivre et du vinaigre. Temps de cuisson, 1 à 1 1/2 heure.

Comme mets ordinaire il suffit de cuire les fèves 1/2 heure, puis on y ajoute des pommes de terre, on laisse cuire le tout ensemble et on ajoute du vinaigre

et du poivre. On peut remplacer le vinaigre par des pommes sûres.

Quand on veut préparer les fèves comme purée et légume en même temps, il faut passer les pommes de terre qu'on y a ajoutées et allonger le tout avec un peu d'eau. Des côtes de porcs frais, cuites dans cette soupe, donnent un mets excellent.

#### 43. *Mange-tout.*

Après que les mange-tout sont nettoyés et lavés, on les casse en deux et on les cuit à moitié. On fait bouillir de la nouvelle eau avec de la graisse, des oignons coupés en morceaux et des pommes sûres, on ajoute les fèves, des pommes de terre et on cuit ce mélange jusqu'à ce que le tout soit bien mou. Cela fait, on y mélange un peu de lait et un peu de poivre. Pour remplacer les pommes sûres, on peut se servir de vinaigre pour relever le goût.

#### 44. *Choux-raves.*

On les pèle, on coupe en tranches tout ce qui est tendre, en ayant soin de rejeter les parties dures. Après les avoir lavés, on les cuit dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient mous. On prend les feuilles, on les coupe très fin et on les cuit avec les racines, on peut aussi cuire les feuilles à part, les hacher et les mélanger avec le reste quand on étuve le tout. On fait brunir une cuillerée de farine dans de la graisse, on y ajoute de l'eau ou du lait, un peu de poivre et on y laisse cuire le chou-rave. Le temps de cuisson est de 1 à 1 1/2 heure. On peut arranger le chou-rave comme le chou ordinaire, comme il est indiqué au n° 38.

#### 45. *Betteraves.*

On les prépare comme le chou-rave, n° 44, mais bien



entendu sans y joindre les feuilles. On peut aussi les étuver avec de la graisse et de l'eau et ajouter un peu de farine, puis cuire de nouveau.

#### 46. *Navets.*

Si les navets sont amers, on les fait cuire quelques instants dans de l'eau bouillante qu'on jette ensuite pour la remplacer par de la nouvelle eau bouillante salée. On cuit des pommes de terre que l'on écrase et mélange avec les navets, en y mettant de la graisse et du poivre ; laisser cuire le tout pendant quelques instants.

#### 47. *Choux verts ou choux d'hiver. Choux frisés.*

Ce légume n'est réellement bon que lorsqu'il a gelé. On le nettoie, on le lave et on le découpe très fin sur une planche à hacher ; on peut aussi employer la tige en la nettoyant et en la découpant en très petits morceaux. Quand le chou a été cuit dans l'eau salée, on le verse sur une passoire pour le faire égoutter et on l'arrose avec de l'eau froide. On prépare la sauce en cuisant de la farine et un oignon dans assez bien de graisse à laquelle on ajoute de l'eau ou du bouillon, puis le chou bien égoutté et l'on fait cuire le tout. On sert des pommes de terre rôties avec ce légume.

Comme mets ordinaire on prépare le chou mélangé aux pommes de terre comme au n° 38. Le temps de cuisson est de 2 1/2 heures.

#### 48. *Tiges de navets avec des pommes de terre.*

Les tiges de navets doivent être bien lavées et découpées très fin, puis bouillies et jetées sur une passoire. Si elles ne sont pas tout à fait jeunes ou sont quelque peu amères, on les laisse quelque temps dans l'eau pour

enlever leur amertume. On cuit des pommes de terre avec de l'eau et de la graisse, on y met les tiges de navets bien égouttées et on mélange le tout. Si on peut avoir du lait on en fait cuire une ou deux tasses dans ce mélange, ce qui lui donne plus de goût; on peut remplacer le lait par un reste de soupe au lait. On peut aussi cuire les tiges de navets avec du lard fumé ou du bouillon gras. Le temps de cuisson est de 2 à 2 1/2 heures.

Quand on veut préparer les tiges de navets seules, comme légumes, on les cuit et on fait une sauce avec du beurre, de la farine, du lait et un peu de muscade rapée; ce légume ne doit cuire que quelques instants, parce que le lait pourrait tourner.

#### *49. Carottes, fèves blanches et pommes de terre.*

On coupe les carottes en petits morceaux, on les fait bien cuire dans de l'eau bouillante avec de la graisse, du sel et des oignons. Ensuite on ajoute les pommes de terre qui doivent être découpées comme les carottes et on cuit les deux légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien mous. On ajoute peu après les fèves blanches cuites, bien molles, on met un peu de vinaigre et de poivre. On mêle le tout très bien. Temps de cuisson, 3 heures.

### **4. Légumes conservés.**

#### *50. Choucroute et pommes de terre.*

On prend une certaine quantité de choucroute, sans jus; si elle est trop sûre, il faut verser de l'eau chaude dessus, mais ne pas la mettre tremper dans de l'eau froide, car alors elle perdrait son goût et sa force. On place la choucroute dans une marmite émaillée, avec beaucoup de graisse et un peu de bouillon dans lequel il faut la cuire jusqu'à ce qu'elle soit molle. Les pommes de terre qu'on veut y mélanger doivent être cuites à

part, parce qu'elles ne se cuiraient pas bien avec le légume, on les écrase ensuite et les mélange avec la choucroute. — Pour cuire le porc avec la choucroute, on doit mettre d'abord celui-ci sur le feu, puis ajouter le légume lorsque le porc est cuit.

Si on veut préparer la choucroute comme légume seul, on rend le jus un peu plus épais avec deux ou trois pommes de terre rapées toutes crues et mélangées avec le légume, ou bien on écrase quelques pommes de terre cuites et on les ajoute au reste.

### *51. Choucroute et pois.*

On cuit, comme il est dit ci-dessus, la choucroute seule, sans y mettre des pommes de terre. On prépare une purée de pois de la façon suivante : les pois sont préparés comme pour la soupe aux pois, mais on les met dans une passoire, on les laisse égoutter puis cuire avec de l'eau et beaucoup de graisse, on les passe par un tamis et on les laisse cuire de nouveau avec du sel. Pour terminer on rôtit des oignons dans du beurre et on les jette sur la purée de pois. — Ceci remplace très bien les pommes de terre comme goût et comme fortifiant.

### *52. Choucroute et fèves blanches.*

La choucroute est cuite seule d'après la recette n° 50 et au lieu de pommes de terre on ajoute des fèves blanches. Les fèves doivent être choisies, mises dans l'eau à l'avance et cuites jusqu'à ce que la peau se détache, puis on renouvelle l'eau en petite quantité, on y ajoute de la graisse et du sel et on fait cuire jusqu'à ce qu'elles soient devenues molles.

### *53. Fèves conservées et pommes de terre.*

Les fèves sont prises du tonneau sans jus ; si on veut



qu'elles soient vite cuites, on y ajoute un peu de sel de soude et quand on les a mises dans la passoire, on les arrose avec de l'eau chaude. Si les fèves sont trop sûres ou si l'on a mis trop de sel en les conservant, il est bon de les laisser quelque temps dans l'eau chaude lorsqu'elles sont cuites. On les étuve avec de la bonne graisse et un peu de farine qu'on délaye dans l'eau ou dans du bouillon, on y met un peu de poivre.

Comme mets ordinaire on mélange ces fèves avec des pommes de terre cuites, écrasées et étuvées avec un peu de graisse et du poivre.

#### *54. Fèves conservées et fèves blanches.*

On prépare le légume suivant la recette n° 53. On cuit les fèves blanches suivant la recette n° 52. On mélange les deux, ou bien on met chaque légume dans un plat à part afin qu'on puisse choisir.

#### *55. Tiges de navets conservées.*

Si les tiges de navets sont très sûres on les met dans l'eau pendant une nuit, ensuite on les cuit, on les verse sur une passoire, on les arrose avec de l'eau chaude, on les laisse bien égoutter de façon qu'il n'y ait plus d'eau du tout. Pour le reste on agit comme pour les fèves conservées.

Au lieu de pommes de terre on peut mélanger des fèves blanches cuites, voir n° 52; ceci est très recommandable parce qu'ainsi le mets est plus nourrissant et d'un meilleur goût.

#### *56. Navets conservés avec pommes de terre.*

Les navets très sûrs doivent être arrosés plusieurs fois avec de l'eau bouillante dans laquelle ils doivent rester plongés pendant quelque temps. Ensuite on les

cuit et on les étuve comme les fèves conservées, ou bien on les prépare en mets ordinaire en les mélangeant avec des pommes de terre cuites écrasées, un peu de graisse et du poivre.

### *57. Fèves blanches comme légume.*

On les cuit comme il est indiqué au n° 52. On ajoute un peu de persil, un peu de vinaigre, du poivre et on les sert.

Ou bien on fait une sauce avec de la graisse, ou on fait brunir de petits oignons avec une cuillerée de farine délayée dans un peu d'eau, du poivre, du vinaigre et on y met les fèves cuites.

## **5. Mets de pommes de terre.**

### *58. Pommes de terre avec sauce au lard.*

Pour que les pommes de terre soient bonnes, il faut les peler soigneusement, les mettre dans de l'eau fraîche, les laver comme il faut et les cuire vite, car si elles cuisent lentement elles ne sont pas bien farineuses. Après les avoir retirées de l'eau, on verse l'eau, on les secoue comme il faut, mais elles ne doivent pas rester longtemps dans la casserole, sans quoi elles prendraient un mauvais goût et une laide couleur; il faut disposer la cuisson des pommes de terre de façon qu'on puisse les servir dès qu'elles sont cuites. Les pommes de terre nouvelles se cuisent en 15 ou 20 minutes, plus tard il leur faut  $\frac{1}{2}$  heure et au printemps jusque  $\frac{3}{4}$  d'heure pour être cuites.

Pour faire la sauce au lard, on coupe le lard en petits morceaux qu'on rôtit jusqu'à ce qu'ils soient jaunâtres, on y mélange une à deux cuillerées de farine et quand elle est brunie on y ajoute de l'eau bouillante. On fait cuire cette sauce avec du sel, du poivre et du

vinaigre. On la verse sur les pommes de terre bien cuites. — Tous les mets de pommes de terre doivent être très savoureux et pas trop secs, aussi faut-il soigner particulièrement leur préparation.

59. *Pommes de terre et sauce aux oignons.*

On rôtit du lard ou de la graisse, on y brunit de la farine, puis on y fait cuire des oignons coupés en petits morceaux, on cuit cette sauce avec de l'eau, du vinaigre, du sel. On la verse sur les pommes de terre cuites.

60. *Pommes de terre au lait.*

On cuit les pommes de terre avec de la graisse, du sel et peu d'eau, puis on y ajoute une à deux tasses de lait que l'on fait cuire. On enlève les pommes de terre du feu, les mélange avec un peu de vinaigre, du sel et du poivre et on sert.

61. *Pommes de terre au lait de beurre*  
*(préparation allemande).*

Quand les pommes de terre sont bien cuites dans de l'eau et du sel et qu'on a jeté cette eau, on y ajoute du lard en petits morceaux rôtis et autant de lait de beurre qu'il est nécessaire pour avoir une sauce abondante. On laisse cuire les pommes de terre quelques instants, mais en les remuant avec attention.

62. *Pommes de terre aux harengs*  
*(préparation allemande).*

On fait brunir dans du lard ou de la graisse un ou deux oignons coupés en petits morceaux, on mélange ensuite avec de la farine et de l'eau bouillante, deux ou trois feuilles de laurier, du poivre fin, du vinaigre et



du sel, puis quelques harengs qu'on a d'abord bien lavés et bien hachés après en avoir ôté les arêtes. On cuit les pommes de terre dans la pelure qu'on enlève ensuite, on les coupe en tranches et on les met dans la sauce pour que le tout cuise bien ensemble. Avant de servir on y ajoute une tasse de lait qui rend le mets délicieux.

### *63. Salade aux pommes de terre.*

Les petites pommes de terre sont les meilleures pour en faire une salade. On les cuit dans la pelure, on les pèle et on les coupe en tranches. Encore chaudes, elles sont mélangées avec une sauce au lard comme il est indiqué au n° 58, ou bien on les prépare avec du vinaigre, de l'huile, du sel et du poivre, auxquels on peut ajouter, si on l'aime, quelques oignons coupés en petits morceaux.

On peut ajouter à cette dernière recette de salade aux pommes de terre, un peu de civette, des betteraves, des concombres conservés, des pommes. Seulement le tout doit être découpé en tranches très fines. La salade aux pommes de terre ne doit pas être sèche, c'est pourquoi on y ajoute un peu d'eau ou de bouillon, parce que trop de vinaigre rendrait le goût du mets désagréable.

### *64. Pommes de terre aux oignons.*

On cuit les pommes de terre dans l'eau bouillante avec de la bonne graisse, du sel, des oignons coupés en petits morceaux, du poivre et quelques feuilles de laurier. Quand les pommes de terre sont bien cuites, de façon qu'elles se divisent, on y mélange un peu de vinaigre. Comme ce mets devient facilement trop sec en cuisant, on y ajoute un peu d'eau bouillante.

65. *Pommes de terre et pommes.*

On met les pommes de terre dans une marmite avec du lard ou une autre graisse, en ajoutant le sel nécessaire. On prend ensuite des pommes bien pelées, dont on a séparé les pepins, on les coupe en morceaux et on les place sur les pommes de terre pour cuire le tout ensemble. Cela étant cuit, on y verse une à deux tasses de lait et on mélange très bien le tout.

66. *Pommes de terre rôties.*

On choisit de petites pommes de terre, on les lave convenablement et les cuit avec la pelure qu'on enlève en conservant les pommes de terre les plus chaudes possible. On les met ensuite dans la poêle et on les rôtit dans de la graisse, on y met du sel et on les sert quand elles sont devenues jaune foncé. Il faut faire attention de ne pas employer de couvercle.

67. *Pommes de terre étuvées.*

Après avoir pelé les pommes de terre, on les met au feu, en versant dessus autant d'eau froide qu'il en faut pour couvrir les pommes de terre; on ajoute du sel. Au premier bouillon, bien écumer. Après cela on ajoute un oignon coupé, une feuille de laurier, un peu de thym, du poivre et de la graisse. On laisse cuire le tout jusqu'à ce que les pommes de terre soient entièrement étuvées.

68. *Pommes de terre crues rôties.*

On lave des pommes de terre et on les coupe en tranches; après avoir bien nettoyé la poêle, on y chauffe de la graisse, puis on y met les pommes de terre et le sel nécessaire, ainsi que quelques oignons coupés en

morceaux, si on les aime. Il est bon d'ajouter un peu d'eau pour que la cuisson se fasse plus vite.

La poêle doit être bien fermée par un couvercle, et quand les pommes de terre sont rôties d'un côté, il faut les retourner jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites.

#### *69. Pommes de terre avec persil.*

Epluchez et coupez en morceaux des pommes de terre ; lavez-les, mettez-les cuire avec de l'eau et du sel. Lorsqu'elles seront cuites, écrasez-les et arrangez-les dans un plat profond. Faites chauffer un peu de graisse dans laquelle vous ferez revenir du persil haché très fin ; arrosez-en les pommes de terre, puis mettez deux ou trois cuillerées de vinaigre dans la poêle ; faites bouillir et versez sur les pommes de terre.

#### *70. Pommes de terre frites.*

On essuie bien les pommes de terre après les avoir pelées, on les coupe en tranches et on les met dans de la graisse bouillante. On laisse cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis on les enlève avec une écumoire et on les saupoudre de sel fin ou de sel blanc pilé.

#### *71. Boulettes avec pommes de terre.*

La veille du jour où on veut en manger, on cuit de grosses pommes de terre dans la pelure, on les pèle et on les met de côté jusqu'au lendemain. Puis on les rape, on y ajoute du biscuit rapé ( $\frac{1}{3}$  de biscuit sur  $\frac{2}{3}$  de pommes de terre), quelques œufs, un peu de graisse, du sel et de la muscade. On mélange le tout très bien, on en forme des boulettes et on les cuit dans de l'eau et du sel pendant 10 à 15 minutes, le couvercle doit être bien appliqué sur la marmite. — La préparation des boulettes de pommes de terre est plus simple quand on ajoute de



la farine au lieu de biscuit rapé, autant qu'il en entre dans la pâte, un œuf, un peu de graisse fondue et du sel. On cuit les boulettes comme il est indiqué ci-dessus. On les sert avec du beurre noir ou bien on les coupe et on les rôtit dans la poêle.

*72. Purée de pommes de terre pour malades.*

Les pommes de terre bien cuites et bien farineuses sont écrasées avec du lait, moitié eau, un peu de sel, on y met un morceau de beurre et on les fait cuire pendant quelques instants. La purée de pommes de terre passées ne doit être ni trop mince, ni trop épaisse.

*73. Omelettes aux pommes de terre.*

On cuit des pommes de terre, on jette l'eau, on les écrase et on ajoute du sel, du lait ou un peu de bonne graisse. On étend ensuite cette purée dans une poêle, ou bien on en forme de petits gâteaux ou des croquettes et on les rôtit dans la poêle jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur brune.

*74. Omelettes aux pommes de terre rapées.*

On pèle de grosses pommes de terre et après les avoir bien lavées et rapées, on verse le surplus de l'eau, on mélange les pommes de terre avec du sel et on les cuit dans la graisse ou dans l'huile.

Quand on veut rendre meilleure l'omelette aux pommes de terre, on met la pâte rapée dans un linge pour en enlever l'eau, on mélange ces pommes de terre rapées avec du lait chaud, du sel et quelques œufs, puis on en forme de petites omelettes qu'on rôtit dans la poêle.

Ou bien encore on mêle la moitié des pommes de terre rapées crues et la moitié des pommes de terre rapées

cuites avec un ou deux œufs, du sel et on les rôtit dans la poêle.

## 6. Salades.

### 75. *Salade à l'huile et au vinaigre.*

La salade crue est rafraîchissante et saine, plus on peut l'avoir fraîche, plus belle et meilleure est-elle. On la nettoie soigneusement, parce qu'il s'y trouve souvent des limaces; on rejette les feuilles extérieures et on coupe en morceaux avec les côtes, lorsqu'elles ne sont pas trop grosses, les feuilles qui ne sont pas tachées. On doit laver la salade dans beaucoup d'eau, mais avec légèreté, en évitant de la froisser et ne la préparer ni mêler la sauce qu'au dernier moment ou même à table parce qu'elle retombe très vite.

On fait la sauce avec peu de vinaigre, beaucoup d'huile, du sel et du poivre et des œufs durs écrasés, si on l'aime, on la verse sur la salade et on la mêle légèrement. Des ciboules ou de jeunes pousses d'oignon donnent un goût agréable à la salade.

### 76. *Salade avec sauce au lard ou au lait.*

On mélange un peu de farine avec de la graisse fondue ou avec du lard coupé en petits morceaux et rôti, jusqu'à ce qu'elle soit brunie. On y verse du lait, on y met du sel et on laisse cuire quelques instants. Quand la sauce est un peu refroidie, on y met du vinaigre et du poivre. On mêle la salade avec des pommes de terre cuites à l'eau avec du sel. On verse la sauce chaude ou froide là-dessus et on mêle bien le tout ensemble.

### 77. *Salade des champs.*

On la prépare avec de l'huile, du vinaigre, du sel, du poivre et on la sert avec des pommes de terre; ou on

mêle les pommes de terre à la salade et on fait une sauce au lard comme il est dit au n° 76, ou une sauce à l'huile, etc., comme au n° 75.

#### 78. *Salade d'endives.*

On choisit les endives, on les coupe en petits morceaux et on les prépare avec des pommes de terre cuites écrasées avec de l'huile, du vinaigre, du sel, du poivre, ou, comme au n° 76, avec des pommes de terre et une sauce au lait.

Les endives étuvées, comme légume, forment un mets léger et agréable pour les malades. On met les endives sur le feu avec du beurre, un peu de bouillon ou de l'eau et du sel; quand elles sont cuites on donne de la consistance à la sauce par du biscuit pilé ou de la farine. On y met un peu de noix muscade, du citron ou du vinaigre et un peu de sucre.

#### 79. *Salade de concombres.*

On enlève soigneusement la peau verte des concombres, on les coupe en tranches qu'on laisse tremper 1 ou 2 heures dans le sel, on jette le jus qui en est sorti et on fait une salade avec de l'huile, du vinaigre et du poivre; le sel n'est plus nécessaire. Quelques pommes de terre cuites et écrasées, mélangées à la sauce, rendent la salade meilleure.

On peut aussi peler les concombres immédiatement avant de les employer, on les découpe en petites tranches, on jette le jus qui s'est produit et on prépare la salade comme nous venons de l'indiquer, mais on ne doit mettre le sel qu'à table.

#### 80. *Salade de fèves.*

On cuit les fèves avec du sel, quand elles sont refroidies.



dies on y mêle des oignons coupés fins, du poivre en poudre, du sel s'il en manque, de l'huile et du vinaigre, quelques pommes de terre écrasées et on mélange le tout.

Comme mets plus simple on peut préparer les fèves cuites avec des pommes de terre, comme il est indiqué aux n<sup>os</sup> 49 et 53.

### 81. *Salade de chou blanc.*

La salade de chou blanc ne se prépare qu'en automne. On coupe le chou en deux, puis on le hache très fin et on le mêle avec quelques pommes de terre cuites écrasées, de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre.

On peut aussi y mélanger des pommes de terre cuites et verser sur le tout une sauce au lard, comme il est indiqué au n<sup>o</sup> 58, ou la sauce au lait du n<sup>o</sup> 60. On mêle avec soin et on sert.

## 7. *Viande.*

### 82. *Viande rôtie, après avoir servi à la préparation du bouillon.*

Si on ne veut pas toujours manger la viande de bœuf bouillie, on peut la rôtir de la manière suivante ; une heure avant le dîner on la prend hors du bouillon, on la met dans la graisse chaude, on y met un oignon coupé en morceaux, une carotte coupée en deux, un peu d'eau et on laisse rôtir pendant 1/2 heure de chaque côté. Avant de servir on ôte la plus grande partie de la graisse et on mélange une demi ou une cuillerée entière de farine, on ajoute un peu d'eau bouillante et on laisse bien cuire.

### 83. *Bouilli en ragoût.*

On mêle de la farine et de la graisse et on laisse

roussir, on y ajoute un ou deux oignons coupés en petits morceaux ; quand ils sont devenus mous, on met un peu d'eau bouillante et on mêle ; on ajoute du poivre et du vinaigre. Si on a des cornichons conservés, on en coupe quelques-uns en tranches et on les laisse cuire. On coupe le bouilli en tranches et on les laisse étuver 10 à 15 minutes dans cette sauce. On sert des pommes de terre cuites avec ce ragoût.

#### 84. *Bouilli en ragoût brun.*

On coupe le bouilli en tranches convenables et on les laisse quelque temps dans le vinaigre, n° 83. Quand on veut les cuire, on chauffe de la graisse ou on rôtit du lard et on met deux cuillerées de farine, on ajoute de l'eau en quantité suffisante pour une sauce, le vinaigre dans lequel la viande a été mise, ainsi que du poivre et un oignon découpé. Quand ce mélange cuit, on y met la viande et on a soin de couvrir la marmite. On doit souvent mêler la sauce, de peur qu'elle ne brûle. Si elle était trop sûre, on ajouterait un peu de sucre. Durée de la cuisson, 1 1/2 heure.

#### 85. *Roulades.*

On coupe la viande de bœuf ou de veau en longues tranches, on ajoute du sel et du poivre, on met là-dessus une fine tranche de lard, on les roule et on les lie avec du fil blanc. On les tourne dans la farine et on les rôtit 10 minutes dans la graisse, alors on y ajoute de l'eau et on laisse étuver environ 1 heure. Avant de servir on enlève les fils.

#### 86. *Bœuf à la mode.*

On cuit du bon vinaigre avec des feuilles de laurier, des clous de girofle et des grains de poivre. On essuie la

viande, on verse dessus le vinaigre bouillant, de façon que la viande y baigne à moitié. En hiver on laisse la viande 4 à 8 jours et en été 3 à 4 jours, en ayant soin de retourner la viande tous les jours. Pour préparer le rôti, on le met dans la graisse ou le lard et on le laisse rôtir de tous côtés, on ajoute un ou deux oignons découpés, une partie du vinaigre dans lequel la viande a séjourné, les épices, une croûte de pain, ou un petit morceau de pain noir sec, du sel et on laisse cuire en ayant soin de bien couvrir la marmite, pendant 2 à 2 1/2 heures, suivant la grosseur du morceau. On le remue de temps en temps, ou on le soulève parce qu'il brûle facilement, on le retourne une fois au moins. Si la sauce est trop réduite on ajoute un peu d'eau bouillante ou du vin rouge.

Le pain et les oignons lient assez la sauce, sans qu'il soit nécessaire d'y mélanger de la farine ; si elle était trop sûre on pourrait y ajouter du sucre et si elle était trop brune y ajouter un peu de lait. On passe la sauce à travers une passoire ; si on veut avoir beaucoup de sauce on peut ajouter de la farine.

### 87. *Bœuf avec carottes.*

Prenez un demi-kilo de bœuf gras, soit le morceau qui recouvre l'entre-côte, coupez-le en petits morceaux ; faites roussir avec très peu de graisse, ajoutez de l'eau et lorsque le tout sera bouillant, ajoutez une certaine quantité de carottes que vous aurez épluchées, lavées et coupées soit en rondelles, soit en dés, salez et laissez cuire à feu doux pendant 2 ou 3 heures.

### 88. *Rognons de bœuf.*

Coupez le rognon par filets minces, mettez une casserole sur le feu avec de la graisse (souvent le rognon a beaucoup de graisse à l'intérieur : on l'enlève et on la



coupe en petits morceaux que vous faites fondre et auxquels vous ajoutez la graisse nécessaire); mettez-y le rognon avec sel, poivre, persil, ciboule, ail haché très fin. Saupoudrez légèrement de farine et mouillez (en tournant avec la cuillère de bois) avec un bon verre d'eau chaude dans laquelle vous aurez mis une ou deux cuillerées de vinaigre.

### 89. *Rôti de veau.*

On met la viande dans beaucoup de graisse ou de lard rôti et on laisse prendre couleur des deux côtés; on n'y met que peu de sel, un oignon, un peu d'eau bouillante et on fait rôtir vite tout en l'arrosant beaucoup avec la sauce. On fait la sauce comme il a été indiqué au n° 82. Durée de la cuisson, 2 heures.

### 90. *Ragoût de veau pour malades.*

On prend un peu de beurre, on y laisse roussir une cuillerée de farine, on y verse de l'eau bouillante, autant qu'il en faut pour faire une sauce et quand celle-ci cuit on y met la viande destinée au ragoût et on laisse cuire; ou bien on cuit la viande avec un peu de sel et on fait la sauce avec le jus comme il a été indiqué plus haut. Durée de cuisson, 1 1/2 heure.

Pour faire le mets meilleur on peut ajouter, pendant la cuisson, un oignon et une tranche de citron, et en servant, si on veut, un jaune d'œuf, de la noix muscade et un peu de vin.

### 91. *Côtelettes de veau.*

On bat les côtelettes, on les rassemble, on les trempe dans un jaune d'œuf un peu étendu d'eau et les tourne dans du pain blanc rapé ou du biscuit auquel on a mélangé un peu de muscade rapée et du sel. On les rôtit

vite dans de la graisse de rognon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur jaunâtre, ce qui peut durer 20 minutes.

On peut aussi les rôtir dans la poêle sans œuf et sans pain blanc.

On prépare de la même manière les côtelettes de porc ou de mouton, mais elles doivent cuire plus longtemps.

### 92. *Rôti de mouton.*

On bat la viande, on la pique par-ci par-là avec un couteau et on met dans les trous de petits oignons pelés ou de l'ail ou des clous de girofle et du sel. On laisse alors cuire plus qu'à moitié le rôti, dans une marmite avec beaucoup d'eau, en ayant soin de le tenir bien couvert. On enlève la graisse qu'on met dans une poêle à rôtir, on y ajoute encore un oignon et on y laisse rôtir la viande jusqu'à ce qu'elle soit devenue bien brune. Au lieu d'eau on verse de temps en temps (le jus du mouton). On fait la sauce comme il est indiqué au n° 82. Temps de la cuisson, 2 1/2 heures.

### 93. *Rôti de porc.*

On frotte la viande avec du sel et du poivre (pour bien faire, dès la veille, afin que cela pénètre bien). On laisse roussir le rôti dans de la graisse chaude, on ajoute de l'eau bouillante, quelques clous de girofle et on laisse cuire 2 heures en arrosant souvent.

Le rôti est meilleur préparé de la manière suivante : on le met avec autant d'eau qu'il en faut pour le couvrir à moitié; on y ajoute une couple d'oignons découpés, des feuilles de laurier, du sel, du poivre, des tranches de citron et un peu de vinaigre et on laisse cuire assez bien. On enlève alors la sauce, on rôtit la viande dans sa graisse en la laissant brunir et on y rajoute la sauce petit à petit.

94. *Viande salée.*

Si la viande est très salée on la met quelque temps dans de l'eau fraîche. On la met cuire avec de l'eau froide, on la laisse s'attendrir tout doucement. Il n'est pas à conseiller de cuire la viande salée dans un légume ou dans une soupe, le mets pourrait devenir trop salé ou rester dur à cause du sel. C'est pourquoi il vaut mieux la cuire 2 ou 3 heures seule et on emploie le bouillon pour la soupe ou le légume.

95. *Viande hachée.*

On prend deux portions égales de viande de bœuf et de viande de porc qu'on mêle avec du pain blanc dont on a trempé la moitié et rapé l'autre moitié. On y ajoute quelques œufs, du poivre, du sel, de la muscade et si l'on veut des oignons hachés. On forme un gâteau long ou rond ou, si l'on préfère, des boulettes et on les laisse rôtir dans la poêle avec de la graisse. Quand elles sont rôties tout autour on y ajoute de l'eau, du sel, du poivre, des clous de girofle et des feuilles de laurier. Pour finir la sauce on peut y ajouter un peu de farine, de vinaigre et de sucre.

96. *Fricadelles.*

On emploie pour cela des restes de bouilli, de rôti, de lard et de jambon cuit, ainsi que les déchets de lard rôti et de graisse de rognon. On commence par couper le tout en petits morceaux, puis on le hache avec un oignon; on y mêle moitié ou autant de pain vieux trempé dans de l'eau et écrasé. Si l'on n'a pas de lard ou de viande grasse à y mettre, on la remplace par de la graisse fondue. Un ou deux œufs font très bien, mais ne sont pas absolument nécessaires. On épice les fricadelles avec du poivre, du sel, du persil,



de la noix muscade ou quelques clous de girofle pilés. On mélange parfaitement le tout ensemble et on forme de petites boules rondes ou allongées; si on veut les avoir bien belles, on les retourne dans du pain blanc rapé et on les rôtit de tous côtés de façon qu'elles soient bien brunes.

Le fricandeau se prépare de la même manière, mais le hachis arrangé en pain est placé dans une lèche frite beurrée puis recouvert de beurre ou de graisse et mis au four.

### 97. *Lard à cuire.*

Après qu'on a lavé le lard on le laisse cuire avec de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit amolli, ce qu'on constate lorsqu'on peut le percer facilement de la fourchette. Il est plus avantageux de ne pas cuire tout de suite le lard dans la soupe ou le légume, si on le cuit d'abord 1 heure seul, on peut encore employer le bouillon pour un autre plat et le lard est encore assez gras pour préparer ce que l'on veut.

On peut aussi faire rôtir du lard fumé coupé en tranches ce qui est très bon avec divers légumes; la partie fondue peut encore s'employer à d'autres préparations de mets.

### 98. *Foie rôti.*

Dans la saison des chaleurs le foie ne peut être employé que tout frais, sinon il serait nuisible à la santé. Pour le préparer on ôte la peau qui l'entoure, on le coupe en tranches de la grosseur d'un doigt, qu'on lave et tourne ensuite dans la farine mélangée avec du sel, du poivre ou des pois de genévrier pilés; on les fait rôtir 10 à 15 minutes dans la graisse ou dans du lard.

99. *Foie en ragoût.*

On prépare le foie comme il est dit ci-dessus, n° 98. On le tourne dans la farine et on le fait rôtir de tous côtés, on y ajoute un oignon haché, quelques boules de poivre et des clous de girofle, une feuille de laurier, de l'eau et du vinaigre si on l'aime. On laisse cuire doucement en couvrant la casserole et on le pose sur la table avec une sauce bien liée.

100. *Saucisse à rôtir.*

La saucisse dans laquelle la viande a été hachée fine est mise dans du beurre chaud ou de la graisse et on la laisse bien rôtir de tous côtés pendant  $\frac{1}{4}$  d'heure ou  $\frac{1}{2}$  heure. Il est prudent de la piquer avec une aiguille ou une fourchette pour empêcher qu'elle ne crève pendant la cuisson. Si la viande contenue dans la saucisse est coupée ou hachée grossièrement, il faut verser un peu d'eau dans la poêle pour qu'elle devienne plus tendre (c'est surtout nécessaire quand c'est de la viande de porc). On laisse alors cuire plutôt que rôtir la saucisse bien couverte pendant environ  $\frac{3}{4}$  d'heure, après cela on enlève le couvercle et on laisse rôtir.

Le boudin blanc ou noir se coupe en tranches ou en morceaux, qu'on cuit sur un feu modéré.

101. *Panhas.*

On prend du bouillon gras, du lard haché ou coupé fin (si on veut faire le panhas bon, de la viande cuite hachée), on mêle soigneusement et on ajoute en mêlant de la farine de sarrazin (bouquette) jusqu'à ce que le tout soit bien cuit et se détache du vase. On épice avec du sel, du poivre et des clous de girofle pilés. Quand la cuisson est terminée, on le met dans un plat de terre qu'on place dans un endroit aéré. Pour le rôtir on le

coupe en tranches et on les met dans la poêle. Si on prépare le panhas très gras, on n'a pas besoin d'ajouter de la graisse pour rôtir.

*102. Ragoût de poulet pour malades.*

On tue les poulets en leur faisant une incision à la gorge et en les laissant saigner, on les plume lorsqu'ils sont encore chauds ou on les met dans de l'eau pas trop chaude, sans quoi les plumes ne s'enlèvent plus bien; après les avoir plumés, on les fait passer dans la flamme produite par un peu de papier allumé: on enlève ainsi les petites plumes. Pour vider le poulet on fait avec précaution une incision au cou, on tire le gosier et on le coupe, mais de façon à ce que les grains ne tombent pas dehors. On enlève les yeux et les oreilles avec une pointe de couteau, on coupe la langue et on ôte la peau de la crête. On fait une coupure dans la poitrine et on enlève les entrailles et puis on lave soigneusement l'intérieur du poulet. Le foie est séparé de la bile. On coupe dans l'estomac, on le nettoie et on enlève la peau intérieure. On coupe les pattes à l'articulation. Après que le poulet est resté environ  $\frac{1}{4}$  d'heure dans de l'eau propre, on l'essuie bien, on le pose sur un plat et on le met dans un endroit frais jusqu'au moment de l'employer. Ordinairement on le prépare la veille au soir pour le lendemain, si on l'employait de suite après l'avoir tué il ne serait pas tendre.

Pour le cuire, on met le poulet lavé dans la marmite avec de l'eau, le foie et l'estomac et un peu de sel.

Le bouillon pris clair ou mêlé avec un jaune d'œuf est très bon pour les convalescents. On peut aussi préparer la soupe avec de la semoule et du riz.

Pour faire le ragoût, on enlève les pattes, les ailes, le blanc de la poitrine (ceci surtout pour le malade) du poulet bouilli et on fait la sauce avec le bouillon comme il est indiqué pour le ragoût de veau, n° 90.



103. *Poulet rôti.*

On le met au four avec sel, poivre, on le couvre de beurre et d'une bande de lard, on l'arrose souvent et on veille à le retourner à temps.

104. *Pigeon rôti.*

Pour tuer les pigeons on leur tord le cou, on les prépare ensuite en ragoût comme il est indiqué au n° 102.

Pour rôtir les pigeons on prend une casserole émaillée avec un couvercle fermant parfaitement bien ; on les met avec un peu de sel dans du beurre chaud, avec une branche de sauge et on les laisse rôtir jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur rousse. La sauce ne doit pas être trop foncée. Durée de la cuisson, 1 heure.

105. *Bifteck pour malades.*

Si on veut un bifteck tendre pour un malade, il faut que la bête ait été tuée deux jours avant et qu'on ait un véritable morceau de filet. On le coupe en tranches de 1 1/2 doigt d'épaisseur, on ôte toute la graisse et tous les tendons, on les bat légèrement et on les rassemble. On laisse chauffer de la graisse de rognon dans une petite poêle bien nettoyée ; on y met un petit morceau de beurre et on place les tranches de viande dans cette graisse bouillante. On laisse rôtir vite à feu vif des deux côtés pendant 2 à 3 minutes, on ne met le sel qu'à la fin et on sert sur un plat chaud. Si on désire de la sauce, on mêle celle-ci promptement avec un peu de farine et d'eau bouillante et on la verse sur la viande.

Si on ne peut pas avoir du filet on prend de la viande de bœuf bien tendre et on la prépare de la même manière, seulement elle doit rôtir une couple de minutes de plus. Pour les personnes bien portantes on peut, si

on l'aime, faire cuire les biftecks avec du poivre et des oignons découpés en petits morceaux.

Pour ceux qui souffrent de l'estomac, il est très bon de leur faire un bifteck de viande rapée. On prend pour cela un petit morceau de bœuf sans graisse, on le rape très fin de façon à mettre tous les tendons de côté; on forme le bifteck avec la main et on laisse cuire des deux côtés pendant 3 minutes avec du beurre dans la poêle.

## 8. Poissons.

### *106. Stockfish.*

Si on veut dessaler soi-même le stockfish on doit le battre d'abord doucement, puis un peu plus fort jusqu'à ce qu'il soit devenu mou; mais il ne faut pas le déchirer. Trois jours avant de l'employer on le met dans de l'eau de pluie froide dans laquelle on a fait dissoudre un peu de sel de soude. Le troisième jour on nettoie le stockfish, on écaille ou gratte la peau, on enlève les nageoires, on le découpe en morceaux comme on veut les avoir et on le met de nouveau dans l'eau fraîche jusqu'au lendemain. Il est bon de jeter l'eau deux ou trois fois et de mettre de l'eau fraîche. 3 heures avant le repas on met le poisson sur le feu dans de l'eau froide, on le laisse devenir doucement chaud mais pas bouillir (il ne peut que chauffer), à la fin on ajoute un peu de sel.

Comme sauce on laisse étuver un oignon dans de la graisse, on ajoute de la farine et on la laisse frire, on met du lait ou de l'eau et à la fin on y mêle du persil haché, de la muscade rapée et du sel.

### *107. Stockfish étuvé.*

On laisse cuire quelques oignons dans de la graisse, on mêle la sauce avec de l'eau bouillante ou du lait, on

ajoute du poivre et du sel. On coupe le poisson en petits morceaux et on le laisse cuire dans la sauce avec des pommes de terre cuites dans la pelure et coupées en tranches après avoir été pelées. On doit servir ce mets très chaud.

### 108. *Morue.*

Ce poisson doit être aussi trempé dans l'eau de pluie pendant deux ou trois jours, parce qu'il s'amollit difficilement. On le met au feu avec de l'eau froide et du lait, on le laisse chauffer pendant 2 heures, mais pas cuire. On peut servir la morue comme le stockfish avec du beurre fondu dans lequel on a laissé brunir un oignon ou avec la sauce indiquée au n° 106.

### 109. *Hareng.*

Les harengs frais ont une chair blanche et ne doivent pas répandre une odeur d'huile de baleine ou de poisson; les yeux ne sortent pas. Après avoir pris les harengs on les lave, les met tremper dans de l'eau fraîche pendant 20 à 30 heures et s'ils doivent devenir tendres et blancs, dans du lait. Avant de les servir on ôte la peau, on les coupe en morceaux et on les met sur le plat avec du vinaigre et des tranches d'oignons.

Ordinairement on remet les harengs découpés dans leur forme sur un plat et on répartit les tranches d'oignons autour.

### 110. *Saurets.*

On les pèle comme des harengs, on les ouvre, on les nettoie à l'intérieur et on enlève la tête. On fait chauffer de la graisse (et mieux du beurre) on y met les saurets et on laisse rôtir pendant 2 minutes, sans cela ils seraient durs et secs.

Si on veut rôtir les saurets avec des œufs, on bat



ceux-ci avec un peu de lait et de sel et on verse le tout sur les saurets aussitôt qu'ils sont dans la poêle. On pique dans la chair avec un couteau jusqu'à ce que tout le liquide soit allé en dessous et que le côté supérieur soit sec. Sans retourner on pousse les saurets avec des œufs sur un plat.

### 111. *Harengs saurs.*

Prenez des harengs saurs demi doux ; mettez les des-saler dès la veille, changez plusieurs fois l'eau. Enlevez les écailles et séchez-les avec une serviette. Entourez-les de papier blanc et mettez-les sur le gril avec feu très doux. Tournez et retournez. 5 à 6 minutes de cuisson suffisent. Enlevez la peau et le papier et servez chaud.

### 112. *Merlan.*

Ce poisson doit être frais, ce qu'on reconnaît à tous les poissons aux écailles brillantes et aux ouïes rouges. On écaille les poissons en commençant par la queue et en remontant vers la tête. On les coupe en deux, avec précaution pour que l'amer ne soit pas répandu sur le poisson et on le prend dehors. On ôte le sang coulé qui se trouve à l'épine dorsale et on lave parfaitement bien le poisson. Coupé en morceaux de la grandeur de la main on le cuit dans l'eau salée, et on le laisse dans l'eau jusqu'à ce que les nageoires se laissent facilement enlever, ce qui dans les poissons cuits est un signe de bonne cuisson. On le place sur un plat chaud. On donne en même temps des pommes de terre avec du beurre chaud ou une sauce (voir n° 106), à laquelle on peut ajouter un jaune d'œuf.

### 113. *Alose.*

On nettoie et écaille le poisson comme il est dit au

numéro précédent. On met dans l'eau qui sert à cuire le poisson, du vinaigre, des oignons, du poivre en grains, une tranche de citron et du sel. Quand il est cuit à point on le sert comme il est dit plus haut.

Si on laisse refroidir le poisson dans la sauce celle-ci se forme en gelée. Dans les temps de chaleur ce plat forme un mets agréable et rafraîchissant.

#### *114. Poissons de rivière à rôtir.*

Après qu'on les a nettoyés et préparés comme il est dit au n° 112, on les tourne dans la farine ou du biscuit pilé, on les saupoudre de sel et on les rôtit promptement à feu ouvert.

On coupe les gros poissons en deux ou plusieurs morceaux pour les bien rôtir.

La carpe doit être dégorgée avant d'être préparée.

#### *115. Moules à cuire.*

Avant d'employer les moules on doit les bien laver en les agitant avec un petit balai dans de l'eau fraîche. On fait cuire un peu d'eau avec un oignon, du poivre en grains (un verre de vin blanc), on y verse les moules et on les remue quelquefois. Quand elles s'ouvrent elles sont bonnes. On les sert chaudes avec le bouillon ou séparément dans un plat.

Si l'oignon est devenu noir, il ne faut pas manger les moules, il est à craindre qu'il y en ait, dans le nombre, des empoisonnées.

### **9. Mets à la farine, au lait et aux œufs.**

#### *116. Omelette au lard.*

On coupe du lard fumé en tranches minces, on les rôtit jusqu'à ce qu'elles soient jaunes et on y joint la pâte d'omelette.

Généralement on bat, comme on l'a indiqué n° 110, des œufs avec du sel et du lait, et on ajoute pour chaque œuf une cuillère de farine. On cuit l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit devenue d'un beau jaune.

*117. Omelette ordinaire à la farine.*

On prépare une pâte d'omelette avec de la farine, des œufs, du lait si on veut, ou du lait avec moitié eau et du sel, le tout en proportion de la grandeur et du nombre des omelettes qu'on veut préparer. Pour faire une omelette de grandeur moyenne on peut prendre 2 œufs, 2 à 3 grandes cuillères de farine et 1 1/2 à 2 petites tasses de lait. On bat très bien le tout ensemble, parce que cette manière de procéder améliore l'omelette. Il ne faut prendre que de la très bonne farine car la mauvaise ne lève pas et n'est pas avantageuse.

Pour cuire l'omelette il faut beaucoup d'attention; elle doit être secouée souvent pour qu'elle ne brûle pas. Quand elle est jaune foncé d'un côté on la tourne, ou ajoute la graisse nécessaire et on la rôtit également de l'autre côté.

On peut déjà faire une omelette en mélangeant ensemble 1 œuf, 2/3 de lait, 1/3 d'eau, 1/8 de kilo de farine et du sel.

*118. Omelette aux fruits.*

On fait une bonne pâte d'omelette en battant en neige le blanc des œufs ce qui rend l'omelette plus légère. On met la pâte dans la poêle et on éparpille dans celle-ci des cerises bien mûres et bien nettoyées, des prunes dont on a ôté les noyaux, des myrtilles ou bien des pommes coupées en tranches. On saupoudre ensuite ces fruits d'un peu de biscuit pilé. On cuit l'omelette d'un côté, on la tourne et on la cuit de l'autre côté en mettant un couvercle dessus.



119. *Tôt-fait.*

On prend une cuillerée de farine par personne, un œuf par deux cuillerées de farine, puis on délaye les œufs avec la farine, on ajoute un demi-litre de lait, du sel. Faites fondre de la graisse dans une poêle, versez-y votre pâte, laissez prendre couleur, puis mettez au four pour achever la cuisson (15 à 20 minutes).

120. *Omelette aux pommes.*

On fait une pâte comme la précédente, mais plus épaisse et avec moins d'œufs. On verse la moitié dans une poêle où l'on a fait fondre de la graisse; on met dessus des pommes coupées en tranches *très minces*; on saupoudre de sucre, puis on recouvre de pâte, on laisse bien frire, on retourne, on ajoute un peu de graisse et on laisse cuire à feu doux en ayant soin de couvrir la poêle.

121. *Bouquette.*

On fait la pâte d'une omelette ordinaire avec deux grandes tasses de farine, trois d'eau chaude, cinq pommes de terre cuites et rapées et du sel. On mêle le tout très bien, puis on met la pâte tout de suite dans la poêle.

Si on veut faire les bouquettes très bonnes on fait une pâte avec de la levure, des corinthes, du beurre fondu; on bat tout cela très bien, on fait lever la pâte et ensuite on cuit de petites omelettes.

122. *Pouf.*

On prend de la farine, du lait, de la levure, du sel comme on l'a indiqué pour les croquettes à la farine n° 126, on ajoute du sucre, de la cannelle, de la pelure

de citron, du raisin sec ou des corinthes. On fait la pâte comme il est dit ci-dessus, mais pas aussi épaisse ; après avoir fait lever la pâte on en forme de petites omelettes qu'on frit dans du saindoux ou de la graisse. Pour ces omelettes on peut employer la farine de bouquette. Ces omelettes sont très bonnes frites à l'huile.

### 123. *Tarte aux pommes.*

Prenez 500 grammes de farine que vous mettez dans un plat profond et que vous délayez avec à peu près un demi-litre de lait, dans lequel vous aurez fait fondre un peu de graisse ou de beurre. Salez. Ajoutez un ou deux œufs selon le prix. Travaillez bien votre pâte, qu'elle ne soit ni trop molle, ni trop épaisse. Ajoutez un peu de levure et laissez lever pendant une heure. Etalez votre pâte sur une forme que vous aurez beurrée. Arrangez les pommes pelées et coupées par quartiers, repliez les bords et mettez cuire au four après que le pain est retiré. Saupoudrez d'un peu de sucre.

### 124. *Nouilles en légume.*

Quand on veut faire les nouilles soi-même, on prend quelques œufs, une cuillère de lait pour chaque œuf, un peu de sel, puis on ajoute peu à peu autant de farine qu'il en faut pour que la pâte soit épaisse. On en forme des boules que l'on étend avec un rouleau à pâtisserie de façon qu'elles soient bien minces, on les sèche sur un drap propre, puis on les roule et on les coupe en fines tranches. On prend ces tranches et on les étend pour les faire sécher. On peut acheter les nouilles toutes faites, il faut seulement s'assurer de la qualité. On les fait cuire 25 minutes dans de l'eau bouillante salée, on les jette dans une passoire pour les faire égoutter ; on les prépare ensuite avec de la graisse ou bien avec du lard fondu et du pain rôti.

*125. Boulettes à la farine.*

On fait un mélange de pain blanc (du vieux pain si possible) dont on a enlevé la croûte et qu'on a trempé dans du lait, des œufs, un peu de beurre fondu, du sel, de la muscade et de la farine. On forme des boulettes avec cette pâte et on les cuit dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient sèches à l'intérieur, ce dont on doit s'assurer.

*126. Boulettes à la farine et levure.*

On prend 1  $\frac{1}{2}$  kilo de farine, 2 à 3 œufs, à peu près 12 grammes de levure,  $\frac{1}{2}$  litre de lait tiède et un peu de sel. On met la farine dans un grand plat (cra-meux) on délaie la levure avec un peu d'eau ou de lait tiède, on fait un enfoncement dans la farine, on mélange celle-ci avec la levure délayée et on laisse lever pendant  $\frac{1}{4}$  d'heure. On y ajoute les œufs et le sel, on en fait une pâte épaisse qu'on doit mettre de nouveau dans un endroit chaud pour la faire lever. Pour cuire les boulettes on prend une assez grande casserole, on y fait bouillir beaucoup d'eau, on met une poignée de sel, on forme de petites boules de pâte qu'on plonge dans l'eau bouillante ; elles doivent cuire dans une casserole bien fermée pendant 12 à 15 minutes, et quand on s'est assuré qu'elles sont cuites à l'intérieur il faut les servir et les manger immédiatement. On les sert avec du beurre fondu et des fruits cuits.

*127. Boulettes à la semoule.*

On verse la semoule lentement, dans du lait bouillant, en ayant soin de remuer continuellement, jusqu'à ce qu'on ait obtenu une masse dure. On la laisse refroidir dans une marmite de terre, on y mélange du beurre, des œufs, du sucre et on forme des boules



oblongues que l'on tourne dans du biscuit pilé et qu'on rôtit dans la poêle. On les sert à table avec des fruits cuits.

*128. Soufflé à la semoule.*

On cuit la semoule comme il est dit plus haut. Dans une casserole on laisse fondre un bon morceau de beurre, on y joint quatre à six œufs, du sucre pilé, des amandes pilées, des écorces de citron rapées, puis petit à petit la semoule cuite et on mélange bien le tout. On bat le blanc des œufs en neige qu'on mélange convenablement à la masse et on verse le tout dans une forme préparée. Celle-ci, de préférence en porcelaine, doit être bien enduite de beurre à l'intérieur et saupoudrée de biscuit pilé. Suivant la grandeur le soufflé doit cuire 1 à 1 1/2 heure.

*129. Riz.*

Le riz étant bien lavé, on le met sur le feu avec de l'eau froide et on le laisse bouillir; on le jette sur une passoire et on le recuit de nouveau avec de l'eau fraîche, mais en moindre quantité que précédemment, on ajoute petit à petit du lait et on laisse cuire. On peut le servir chaud ou froid avec du sucre et de la cannelle.

*130. Soufflé au riz.*

Peut se faire avec du riz cassé ou du riz entier, qu'on laisse cuire jusqu'à ce qu'il soit mou, comme pour le soufflé à la semoule; il a le même goût que celui-ci.

*131. Gâteau au riz.*

Prenez 300 grammes de riz que vous lavez et mettez cuire à l'eau, ajoutez peu à peu 1/2 litre de lait, un peu

de sel et 100 grammes de sucre. Lorsqu'il est bien cuit et épais, ajoutez-y deux œufs bien battus. Beurrez un plat profond et pouvant aller au four, versez-y le riz et mettez-le cuire au four.

### 132. *Mendiant.*

On mêle du pain noir pilé avec du pain blanc, du sucre, de la cannelle, de l'écorce de citron rapée, des corinthes ou des raisins secs lavés et on verse dessus un verre de vin. On enduit une forme avec du beurre, on y met la moitié du pain et, dessus, des pommes pelées dont on a enlevé les pepins et qu'on a coupées en tranches, on met également du sucre. On met alors la seconde moitié du pain sur les pommes, pour finir quelques petits morceaux de beurre et on laisse cuire 1 ou 2 heures.

### 133. *Œufs au miroir.*

On casse les œufs avec précaution et on laisse couler le contenu sans briser le jaune dans une poêle dans laquelle on a fait frire du lard ou fondre du beurre. On les rôtit jusqu'à ce que le blanc soit devenu ferme et on les pousse avec précaution sur le plat.

### 134. *Œufs brouillés.*

Pour chaque œuf on prend une cuillère de lait et on les bat avec du sel, on fait rôtir du lard dans un poêlon ou on prend du beurre qu'on laisse fondre. On y verse les œufs et on mêle avec une fourchette de bas en haut jusqu'à ce qu'ils deviennent doucement épais. Les œufs brouillés ne doivent pas devenir durs dans la poêle, car tant qu'ils sont chauds ils deviennent de plus en plus épais.

On peut mêler aux œufs brouillés de la ciboule hachée fine.

## 10. Compotes.

### *135. Compote aux pommes.*

On pèle les pommes, on les coupe en quatre ou en plusieurs parties ; on les lave, on les met sur le feu avec très peu d'eau, du sucre, de la cannelle et si on veut du citron. On les laisse cuire doucement jusqu'à ce qu'elles soient molles. On les passe et on les sert.

Si on se sert de pommes séchées, il faut les mettre dans l'eau dès la veille au soir, les cuire avec beaucoup d'eau qu'on laisse évaporer s'il y en a trop.

### *136. Compote de prunes.*

On lave très bien les prunes fraîches et on les cuit avec ou sans les noyaux, du sucre, de la cannelle et on les sert. On n'y met pas d'eau parce qu'elles donnent assez de jus.

### *137. Compote de poires.*

On pèle les poires, on les coupe en quatre si elles sont grosses, on enlève les pépins. Il faut laisser les petites poires entières. On les laisse cuire à moitié couvertes d'eau, avec de la cannelle, de l'écorce de citron et peu de sucre, tout doucement, jusqu'à ce qu'elles soient molles. On peut épaissir le jus avec de la farine, de la fécule ou de l'amidon lorsqu'on en a retiré les poires.

### *138. Pommes étuvées.*

On emploie de préférence les petites pommes, on ôte la fleur, on laisse la queue et la pelure et on les met dans une poêle où l'on a fondu un peu de beurre. Suivant le goût on ajoute du sucre et de la semence d'anis.



Les pommes bien couvertes doivent étuver doucement, mais il faut remuer de temps en temps.

*139. Prunes et pommes séchées.*

On lave les tranches de pommes dans de l'eau froide, par contre les prunes doivent être lavées d'abord dans l'eau chaude puis dans l'eau froide. On met cuire les fruits avec de l'eau froide, du sucre, de la cannelle et un peu d'écorce de citron et on les laisse cuire tout doucement en ayant soin de les couvrir. Si on veut avoir le jus plus épais on fait comme il a été indiqué au n° 137. On peut laisser tremper les prunes pendant une nuit ou quelques heures, elles ne doivent plus cuire que peu de temps et doucement. Si le fruit sec est très sûr on le cuit pendant 10 minutes dans l'eau bouillante. On jette cette eau et on remet de nouveau le fruit comme il a été dit au commencement.

On ne doit pas cuire les fruits dans des ustensiles de fer, ils auraient une laide couleur et un goût désagréable.



## QUATRIÈME PARTIE.

### ASSURANCE DU BONHEUR DOMESTIQUE CONTRE LA PAUVRETÉ ET LA MALADIE.

---

Tout bonheur ici-bas est instable et par conséquent soumis à des fluctuations nombreuses. Le foyer domestique n'est pas exempt de difficultés et de peines, il a souvent deux ennemis redoutables à combattre : la *pauvreté* et la *maladie* qui éprouvent les familles d'une façon très sensible. Cependant dans les ménages où le contentement est fondé sur une solide piété et une complète soumission à la volonté de Dieu, il ne sera anéanti ni par le manque de santé, ni par le manque de richesse ; mais si la pauvreté provient de la mauvaise direction du ménage ou d'une prodigalité trop grande, s'en sera fait du bonheur, il fera place à la mauvaise humeur, au chagrin, aux discussions qui rendront bientôt malheureux tous les membres de la famille. Le meilleur moyen de combattre la pauvreté est de s'appliquer résolument à faire des économies. On peut encore tant qu'on a la santé et la force (sauf dans les

cas de chômage et d'imprévu) se garer jusqu'à un certain point de l'indigence par son activité constante et sa vigilance à maintenir l'ordre et l'économie dans le ménage; mais contre les épreuves de la maladie il n'y a pas de moyens de préservation connu, tout ce que l'on peut faire est de se conserver la santé par des précautions hygiéniques spéciales et dans le cas d'affections sérieuses de diminuer les souffrances du malade par des soins attentifs et dévoués.

Il est donc important pour la jeune fille de savoir tenir économiquement un ménage, de connaître les règles principales de l'hygiène et d'être à même de soigner des malades.

Nous donnons dans les paragraphes suivants des conseils généraux pour la tenue économique d'un ménage.

## CHAPITRE I<sup>er</sup>.

### RÈGLES D'OR POUR LA BONNE TENUE DU MÉNAGE.

---

1. Qu'on n'achète jamais rien sans avoir réfléchi  
si c'est une dépense bien nécessaire.

Dépenser son argent sans réflexion est aussi malheureux que de le perdre dans la rue; c'est pourquoi on ne doit faire aucune dépense, si petite qu'elle soit, sans y avoir bien réfléchi. Si on a l'envie d'acheter quelque chose, il faut se demander si c'est bien néces-



saire, si on ne peut pas encore s'en passer et ne jamais se laisser aller à des achats inutiles, céder aux sollicitations des colporteurs, ou à des offres à prix réduits dans une vente ou dans une foire, on doit toujours réfléchir avant d'acheter et savoir où et comment on pourra acheter à meilleur compte; cependant il faut remarquer que les objets à bon marché apparent sont souvent mauvais et par conséquent coûteux. Une robe, des souliers, des draps de lit qui durent le double des autres sont la moitié moins chers. Il ne faut donc prendre le bas prix en considération que quand on est certaine de la qualité et de la durée de l'objet. Mais avant tout, ce qui est simplement un désir doit toujours reculer devant ce qui est une nécessité. Payer ponctuellement son loyer, se fournir de pain pour se nourrir, d'huile pour s'éclairer, de charbon pour se chauffer est plus nécessaire que beaucoup d'autres choses. On doit veiller à tout cela avant de penser à des choses moins utiles ou même simplement désirables.

## **2. Qu'on se fasse donner chaque semaine une certaine somme pour les dépenses du ménage.**

La dépense à faire chaque semaine pour le pain, le beurre, le lait, la viande et autres objets nécessaires à la subsistance, varie suivant les saisons et les circonstances, mais on peut toujours calculer la somme approximative à consacrer chaque semaine à ces achats.

Il faut donc que cette somme nécessaire soit assurée une fois pour toutes et donnée chaque semaine, même lorsque les dépenses réelles du ménage sont un peu plus réduites; de cette manière, on peut encore faire quelque épargne pour se procurer du linge, des ustensiles de cuisine et autres objets qui s'usent et doivent naturellement être renouvelés de temps en temps. Quand on a réuni cette somme par de petites économies particulières, cela fait bien plus de plaisir que si on devait la

demander spécialement. Mais si on obtient chaque semaine une somme fixe pour les dépenses du ménage, il est indispensable d'en tenir, dans un livre spécial, un compte exact et d'y noter l'emploi de l'argent d'une façon très détaillée.

### **3. Bien annoter dans un livre spécial toutes les dépenses même les plus minimes.**

La jeune fille qui ne calcule pas volontiers n'apprendra jamais à bien tenir un ménage; la même chose peut se dire de celle qui n'aime pas à annoter régulièrement toutes ses dépenses. Il n'est pas possible de se rendre un compte exact des besoins réels d'un ménage sans tenir une comptabilité régulière et détaillée, elle est la base de l'ordre et de l'économie; il faut toujours pouvoir comparer sa dépense d'une semaine à celle d'une autre; connaître les paiements faits à droite ou à gauche pour divers objets; noter, quand on a acheté en dernier lieu de la toile, quand on a remplacé des assiettes ou des tasses, des souliers, etc., et combien cela a coûté à cette époque. Si on n'inscrit pas tout cela, il est impossible de pouvoir se rendre un compte exact de l'emploi de son argent, de régler ses dépenses, de connaître ses besoins, enfin de tenir son ménage d'une façon économique.

Pour faciliter l'annotation exacte il faut avoir une ardoise sous la main et bien tenir son livre de ménage, car dans ces affaires d'achats il ne faut pas trop se fier à sa mémoire. Cette ardoise peut se pendre au mur de la cuisine à proximité du dressoir et l'on y joint une touche attachée à un cordon; on écrit brièvement sur cette ardoise chaque dépense faite pendant la journée et on reporte le soir ces annotations dans son livre de ménage. Pour que ce livre soit bon marché et commode, on peut se servir d'un petit cahier ligné sur lequel on trace à gauche une ligne pour la date et à

droite deux lignes pour les francs et centimes. On inscrit en tête des pages les dépenses journalières pour les aliments : pain, lait, beurre, épices, et toutes les autres petites dépenses l'une après l'autre. Chaque dimanche on fait un trait en dessous des totaux de dépenses et on additionne les dépenses de la semaine. Dans les derniers cahiers du livre, on peut prendre cinq ou six feuillets pour des divisions particulières. Une première division comprendra les dépenses pour les habits et le linge de la maison. Une seconde les dépenses de souliers. Une troisième les dépenses pour ustensiles de cuisine. Une quatrième les dépenses pour les provisions d'hiver : pommes de terre, charbon, etc. Une cinquième les dépenses pour médecin et médicaments. Une sixième les dépenses pour le loyer. Enfin sur les quatre ou cinq dernières pages du livre on inscrit l'argent reçu chaque semaine pour les dépenses du ménage.

A la page 209, nous avons donné un modèle de livre de ménage, suivant ces indications.

#### 4. Toute dépense nécessaire doit être prévue à temps et n'être pas perdue de vue.

Il faut toujours prévoir les dépenses du ménage et songer aussi au paiement du loyer, aux achats de vêtements, de linge et de chaussures, car si on n'a pas compté sur ces dépenses qui sont obligatoires, il peut s'ensuivre des mécomptes, de la mauvaise humeur et ce qui est pire *des dettes*. Si, au contraire, on a prévu ces déboursés, on aura pu prendre des mesures en conséquence pour parer à la nécessité sans emprunter : ainsi par exemple, en simplifiant un peu ses repas on pourrait épargner quelque petite chose qui viendrait à point au moment voulu. Dans tous les ménages il se présente des cas particuliers de dépenses plus importantes auxquelles il est bon de penser afin d'économiser dans ce



but. En été on doit songer à acheter ses provisions d'hiver et des vêtements plus chauds; en hiver, quand la cave est pourvue de provisions, on peut épargner quelque peu et penser au renouvellement des linges de la maison et de la famille, aux ustensiles de cuisine et enfin aux vêtements d'été. Mais en tout temps il faut prévoir les cas de maladie et autres accidents qui peuvent arriver, et chercher toujours à augmenter l'argent de réserve.

### 5. Il faut acheter les vivres autant que possible en provisions et payer comptant.

Le profit qu'on obtient en achetant des vivres en quantités plus notables est beaucoup plus important qu'on ne le croit à première vue. En sus, il y a un grand gain de temps. Que de courses ne doit-on pas faire par semaine lorsqu'on veut acheter du café, du riz, du beurre, et autres objets semblables par  $\frac{1}{8}$  ou  $\frac{1}{4}$  de kilo? Le temps employé à ces courses inutiles donnerait sur une année bien des jours précieux de travail. Mais le plus important encore est le bénéfice d'argent que l'on retire de cette façon d'agir. Car en achetant en plus grande quantité à la fois on obtient les marchandises à meilleur compte et de meilleure qualité. Ces provisions ne prennent pas beaucoup de place, nous avons du reste indiqué, page 146, le moyen de les conserver pour qu'elles ne se gâtent pas.

On voit déjà par ce qui va suivre combien il est important de conserver pour l'hiver une provision suffisante de légumes. Ainsi :  $\frac{1}{2}$  kilo de choucroute conservée soi-même ne coûte que quelques centimes, tandis que si on doit l'acheter dans une boutique on le paie 10 centimes au moins. Le charbon acheté en détail coûte toujours plus que si on l'achetait en certaine quantité. Si même on ne gagnait que quelques centimes par ce mode d'achat de diverses marchandises

cela ferait déjà une somme importante au bout de l'année et si on n'avait pas besoin de celle-ci pour des objets indispensables, il est toujours bon de l'avoir en réserve pour des objets désirables qui embellissent et rendent plus agréable l'intérieur de la maison.

## 6. Qu'on ne dédaigne pas un centime.

### Un centime a une grande valeur.

On peut économiser beaucoup, sans se priver, en épargnant dans les petites choses. Les occasions journalières ne manquent pas pour cela dans un ménage. Quand même ce ne serait que des centimes qu'on gagnerait ainsi chaque jour, c'est déjà une grande valeur, car ces centimes accumulés deviennent des francs et des pièces de 5 francs.

|         |          |                 |          |             |          |
|---------|----------|-----------------|----------|-------------|----------|
| 1 cent. | par jour | donne en 6 mois | fr. 1,80 | et en un an | fr. 3,60 |
| 5       | "        | "               | "        | 9,00        | " 18,00  |
| 10      | "        | "               | "        | 18,00       | " 36,00  |

On peut voir par ce qui suit combien il est facile d'épargner quelques centimes par jour.

Ainsi, en hiver, dans le chauffage du foyer, on peut économiser chaque jour quelques centimes, en réglant la chaleur et ne laissant pas le poêle brûler inutilement, de même si on régularise la flamme des lampes. On peut encore épargner beaucoup plus par un choix intelligent des aliments à servir aux repas.

Le tableau de la page 120, montre combien un repas coûte facilement plus cher qu'un autre, qui est tout aussi nourrissant et fortifiant. Mais c'est surtout par l'économie des vêtements, des souliers et des ustensiles qu'on peut épargner. Quand les vêtements, les bas, le linge, la literie, sont toujours maniés avec soin, raccommodés dès qu'une petite déchirure ou usure se produisent, ils durent certainement une moitié de plus que si on laisse les déchirures devenir plus impor-

tantes avant de les raccommoder. Il en est de même pour les ustensiles de ménage. Si on est inattentive et brusque en se servant des assiettes, des tasses, des verres, des pots, des couteaux et des fourchettes, on casse ou on abîme non pas autant qu'une autre ménagère mais trois fois plus au moins. Or chaque objet cassé ainsi par inattention est de l'argent perdu et jeté. Il a déjà été démontré plus haut combien plus encore on peut épargner par un emploi judicieux des restes d'aliments. Notre-Seigneur lui-même a recommandé cette économie : « Rassemblez les débris de la table, dit-il, afin qu'ils ne soient pas perdus. »

## FORMULAIRE

### POUR LA DISPOSITION DU LIVRE DE DÉPENSES

| 1894<br>AVRIL | Dépenses pour la tenue du ménage.                |       |
|---------------|--|-------|
| Lundi 9       | 1/2 litre lait . . . . .                         | 0,27  |
|               | 1 pain . . . . .                                 | 0,55  |
|               | Fil, cordon et boutons . . . . .                 | 0,40  |
| Mardi 10      | 2 pains, 1,10; 1 1/2 litre lait, 0,27 . . . . .  | 1,37  |
|               | 1/4 kilo beurre. . . . .                         | 0,60  |
|               | 1 litre pétrole . . . . .                        | 0,20  |
| Mercredi 11   | Bleu, 0,10; 375 grammes boudin, 1,30 . . . . .   | 1,40  |
|               | 125 grammes fromage, 0,20; lait, 0,27 . . . . .  | 0,47  |
| Jeudi 12      | 1 pain . . . . .                                 | 0,55  |
|               | Lait, 0,27; salade, 0,20. . . . .                | 0,47  |
|               | Port d'une lettre . . . . .                      | 0,10  |
| Vendredi 13   | 2 pains 1,10; lait, 0,27 . . . . .               | 1,37  |
|               | 2 harengs, 0,42; beurre, 0,60. . . . .           | 0,72  |
| Samedi 14     | 1 kilo bœuf, 1,75; os, 0,50. . . . .             | 2,25  |
|               | 1 kilo pois, 0,34; 1/2 kilo fèves, 0,24. . . . . | 0,58  |
|               | 1 kilo orge, 0,32; 1/2 kilo riz, 0,20 . . . . .  | 0,52  |
|               | 1 kilo café, 1,40; 1 kilo sel, 0,10 . . . . .    | 1,50  |
|               | Légumes, 0,30; œufs, 0,30; lait, 0,27 . . . . .  | 0,87  |
|               |  | 14,49 |



## PARTIE A TENIR

DANS LES DERNIÈRES PAGES DU LIVRE

|                         |   |              |
|-------------------------|---|--------------|
| 1894                    | <b>1. Pour les habits et le linge de la maison.</b>       |              |
| 4 janvier               | 6 mètres d'étoffe pour une robe. . . . .                  | 3,60         |
| 20 janvier              | 9 1/2 mètres coton pour draps de lit . . . . .            | 8,55         |
| 8 février               | Façon et fournitures de la robe. . . . .                  | 3,50         |
|                         | <b>2. Pour les souliers.</b>                              |              |
| 5 avril                 | Semelles neuves pour les souliers du père . . .           | 3,00         |
| 10 mai                  | Une paire de souliers fins de dimanche pour moi . . . . . | 10,00        |
|                         | <b>3. Pour la maison et la cuisine.</b>                   |              |
| 8 janvier               | 3 casseroles en terre. . . . .                            | 1,00         |
| 41 mars                 | 6 fourchettes et 6 couteaux. . . . .                      | 2,50         |
|                         | <b>4. Pour provisions d'hiver.</b>                        |              |
| 10 août                 | 50 kilos fèves à conserver à 0,18. . . . .                | 9,00         |
| 25 octobre              | 800 kilos pommes de terre à 4,60. . . . .                 | 36,80        |
| 41 novembre             | 24 mesures de charbon . . . . .                           | 15,00        |
|                         | <b>5. Pour le médecin et le pharmacien.</b>               |              |
| 20 janvier              | Note du médecin . . . . .                                 | 10,00        |
| 10 juin                 | 4 bouteille de médecine . . . . .                         | 1,25         |
|                         | <b>6. Loyer.</b>  |              |
| 4 <sup>er</sup> janvier | Loyer du mois de janvier . . . . .                        | 10,00        |
| 4 <sup>er</sup> février | Loyer du mois de février . . . . .                        | 10,00        |
|                         | <b>7. Argent pour le ménage.</b>                          |              |
| 4 <sup>er</sup> janvier | Argent de la semaine. . . . .                             | 12,00        |
| 3 janvier               | Pour une robe de maison . . . . .                         | 7,00         |
| 7 février               | Argent de la semaine. . . . .                             | 12,00        |
| 10 février              | Pour des draps de lit. . . . .                            | 10,00        |
|                         |   | <hr/> 165,20 |

## CHAPITRE II.

## SOINS DE LA SANTÉ.

La santé est le bien le plus précieux de ce monde, plus précieux que l'or et les richesses. L'homme bien portant seul peut travailler avec plaisir et courage et jouir de l'existence. Comme c'est un devoir d'entretenir la pureté de son âme, c'est aussi un devoir de protéger et de fortifier la santé de son corps, malheureusement ce devoir est trop peu estimé aujourd'hui par la plupart des hommes, les uns compromettent leur santé en partie par légèreté ou par négligence et souvent de la manière la plus criminelle. Les autres la compromettent plus encore par ignorance. La santé doit être constamment surveillée et d'autant plus sévèrement que les suites d'une négligence peuvent devenir funestes. Nous reproduisons ici quelques-uns des enseignements les plus importants.

**1. Renouvellement de l'air.**

Respirer un air pur et frais est une des conditions essentielles de la bonne conservation de la santé; si nos occupations nous obligent à séjourner dans des appartements clos, il faut avoir soin lorsqu'on les quitte d'en renouveler l'air en ouvrant les fenêtres, même en hiver. Ce renouvellement d'air est surtout nécessaire dans les chambres à coucher. La température de la chambre où l'on réside, ne devrait jamais dépasser 14° Réaumur, ou 18° centigrades. Une température plus

élevée prédispose aux refroidissements et excite à la mollesse.

C'est surtout les chambres chauffées en hiver qu'on doit avoir soin d'aérer de temps en temps. Qu'on ne craigne pas de perdre de la chaleur par cet aérage, car l'air frais donne bien vite une augmentation de température à notre corps.

Il faut éviter de laisser rougir les poêles en fonte parce qu'ils dégagent des gaz délétères qui vicient l'air. Les fines poussières chaudes disséminées dans la chambre sont aussi très nuisibles à l'organisme, il faut donc les éviter.

Il ne faut pas que trop de personnes logent ensemble dans la même chambre à coucher. Nous avons indiqué page 20 les moyens de l'aérer. On doit aussi veiller à la grande propreté des lieux d'aisance qui peuvent non seulement vicier l'air par l'odeur qu'ils dégagent et compromettre la santé, mais devenir une source de graves dangers dans les maladies contagieuses. Quand des maladies sévissent dans les environs il faut désinfecter ces fosses en y versant une dissolution de 1 kilo de sulfate de fer dans 15 litres d'eau, on renouvelle cette opération chaque fois que le besoin s'en fait sentir; elle n'offre aucun inconvénient et n'occasionne qu'une faible dépense. On peut aussi employer l'acide phénique mélangée à l'eau; on l'achète dans une droguerie ou une pharmacie.

## 2. Soins de la peau.

Celui qui veut se conserver la santé doit chercher par tous moyens à s'endurcir et tenir à la grande propreté du corps. On ne doit jamais se laver qu'à l'eau froide, pas manquer de le faire chaque matin à grande eau, soit à l'aide d'une éponge ou d'un drap, et non seulement se laver la figure et le cou, mais aussi la poitrine et le dos, puis se frotter avec un essuie-main gros-



sier. Cela coûte un peu au commencement, surtout en hiver, mais lorsqu'on l'a fait régulièrement pendant quelque temps, on s'y habitue et on finit par trouver cela agréable. Des bains froids en été sont très bienfaisants, mais on ne doit jamais en prendre après les repas ou après s'être échauffé, même si l'eau était chaude; des bains trop longs nuisent à la santé. On ne doit pas rester immobile dans le bain, mais se remuer et en sortant, se frotter très bien la peau pour se sécher. — Il n'est pas bon de commencer trop tôt à laver les enfants à l'eau froide. On conseille d'attendre au moins la cinquième année et de les y habituer progressivement.

Les mains qui sont si souvent salies par le travail doivent être souvent lavées avec du savon. Après des travaux pénibles on fera bien de se nettoyer les mains avec de l'eau de son, de froment ou du petit lait. Si les mains sont abîmées par le jus des pommes de terre, des fruits ou des brous de noix, on doit cuire dans 1/2 litre d'eau un morceau de borax de la grosseur d'une noix et se laver les mains avec cette eau. Quand les mains ou les lèvres sont devenues rugueuses ou gercées, il est bon de les frotter avec quelques gouttes de glycérine, du saindoux ou de l'huile de navette.

On doit aussi se laver souvent les pieds, non seulement par propreté, mais aussi par santé. Si on a très froid aux pieds et qu'on ne puisse pas se les réchauffer facilement, il faut les tremper dans de l'eau de pluie très froide, les essuyer vite en les frottant vivement, mettre des bas propres, des souliers secs et marcher pendant quelque temps à pas précipités.

On ne doit pas non plus se tenir trop chaudement vêtu, ni être trop serré dans ses vêtements. On devrait surtout tenir la tête découverte, elle est suffisamment protégée par les cheveux. Des vêtements trop serrés au cou, à la poitrine, à l'estomac sont très nuisibles.

### 3. Soins de la bouche.

Les dents sont au moins aussi précieuses au point de vue de la santé qu'au point de vue de la beauté du visage. De mauvaises dents ou de fréquents maux de dents sont souvent la suite d'un défaut de soin, dont on se repent souvent trop tard. Il est utile de se laver les dents chaque jour avec une brosse dont les crins soient résistants sans être trop durs. Les restes d'aliments qui peuvent se trouver entre les dents se gâtent très vite et peuvent donner naissance à des espèces de champignons qui attaquent l'émail, causent des maux de dents et donnent à la bouche une mauvaise odeur. L'habitude de se rincer la bouche avec de l'eau après chaque repas, ou au moins de se frotter chaque matin les dents avec une brosse ou avec un drap rude est des plus salutaires.

Les boissons et les aliments trop chauds ou trop froids, ou un passage brusque du chaud au froid sont très nuisibles. Ces changements subits de température attaquent l'émail des dents et peuvent déterminer la carie. Il faut aussi éviter de mordre des objets durs comme des noix ou des bouts de fil en cousant. Les enfants doivent prendre de bonne heure l'habitude de se laver la bouche chaque jour ; pour ce lavage l'eau pure suffit. Pour les personnes adultes l'emploi de charbon pulvérisé ou d'une poudre très fine de moitié charbon et moitié quinquina rouge est d'un usage excellent.

### 4. Soins à donner aux yeux.

La vue est l'organe dont on peut le moins se passer, c'est donc un devoir de la ménager et de la soigner. Le passage brusque de l'obscurité à la lumière est très préjudiciable à la vue. Aussi doit-on toujours garnir les fenêtres des chambres à coucher de rideaux épais ou au moins placer le lit de telle façon que le matin en s'éveillant les yeux ne soient pas directement frappés par la

lumière brillante du jour. On doit également, si on se sert de veilleuse, la poser de façon qu'elle ne donne pas dans les yeux. Il est très mauvais de regarder le soleil ou de fixer longtemps des surfaces brillantes. Dans les ouvrages qui demandent de l'application, comme la couture du linge blanc, la lecture, l'écriture, il faut veiller à avoir un éclairage convenable, sans cela l'œil perd de bonne heure sa puissance visuelle. Une lumière trop faible ou trop vacillante est tout aussi mauvaise qu'une lumière trop brillante. La meilleure lumière est celle dont la flamme bien claire et ne vacillant pas, tombe ou de haut ou de gauche sur l'ouvrage. Il faut veiller attentivement à ce que les enfants ne courbent pas trop la tête en lisant ou en écrivant, parce que la myopie pourrait s'ensuivre; ne pas permettre non plus qu'ils fassent leurs devoirs ou étudient dans le crépuscule ou dans le plein soleil.

On ne doit jamais frapper les enfants sur la tête, parce qu'il peut en résulter des maux d'yeux et même la perte de la vue. Dans les cas d'inflammation des yeux on doit se garer de la poussière, de la fumée et de la chaleur et s'il survient des symptômes de maladie plus graves, prendre à temps les conseils d'un oculiste.

## 5. Soins à donner aux oreilles et aux cheveux.

Les oreilles doivent aussi être entretenues proprement et être préservées des courants d'air. La malpropreté des oreilles est souvent la cause de bourdonnements et de surdité. Des inflammations avec écoulement peuvent conduire à une complète surdité. Des bruits trop forts qui arrivent brusquement à l'oreille sont mauvais par l'ouïe. On ne doit donc pas permettre aux enfants qu'ils poussent des cris perçants aux oreilles de leurs camarades pour les effrayer; on doit aussi veiller à ce que dans leurs jeux ils ne s'introduisent pas de petits objets dans les oreilles ou dans le



nez. Des coups sur les oreilles ou sur la tête peuvent être également nuisibles à l'ouïe et amener l'ébranlement ou même la paralysie du tympan.

Non seulement les convenances et le travail de la cuisine réclament un soin particulier de la chevelure, mais la santé l'exige également; la peau de la tête doit être entretenue et les cheveux brossés et peignés soigneusement. Il est bon de conserver le plus possible la tête découverte pour favoriser la transpiration, les cheveux des enfants doivent être coupés à peu près tous les mois. Les cheveux se divisent parfois à l'extrémité, pour y remédier, il suffit de couper ces extrémités.

### CHAPITRE III.

#### SOIN DES MALADES.

---

C'est dans les soins donnés aux malades qu'on peut apprécier les plus belles qualités d'une jeune fille, sa douceur, sa patience, son abnégation. Soigner des malades est un acte de dévouement qui porte avec lui une récompense bien grande! que de fois des soins assidus, dévoués, persistants ont contribué à arracher des personnes aimées à une mort certaine. Que de malades ont dû souffrir des douleurs bien grandes et ont été conduits au tombeau pour ne pas avoir reçu en temps voulu des soins intelligents et dévoués.

Une longue expérience, appuyée sur la science et les conseils du médecin, est un guide triste mais certain pour enseigner la manière de soigner les

malades et surtout les malades atteints d'affections graves et dangereuses.

### 1. Règles générales.

1<sup>o</sup> Dès que les signes précurseurs de la maladie se manifestent, on doit les observer attentivement et en rechercher les causes, afin de pouvoir aider le médecin dans ses appréciations.

2<sup>o</sup> Dans les cas de refroidissement ou d'affections légères qu'on se garde de trop de négligence. C'est souvent pour avoir omis de prendre, en temps voulu, certaines précautions ou certains remèdes que ces affections dégénèrent en maladies graves et dangereuses.

3<sup>o</sup> Dans le début de la maladie, il faut lui laisser suivre son cours naturel, faire coucher le malade et le laisser à la diète.

4<sup>o</sup> Dans les cas de fièvre, qui se déclare plus ou moins forte dans les maladies inflammatoires, il y a gêne dans la digestion et perte d'appétit. Le malade a une soif terrible qu'on doit tâcher d'apaiser. On nuit rarement en donnant de l'eau, même de l'eau froide, mais cependant il n'en faut donner que peu à la fois et aussi souvent que le malade en désire. Si on doute de la qualité de l'eau, il est prudent de la faire bouillir, puis refroidir avant de la présenter au malade; on peut aussi lui donner des boissons rafraîchissantes et sucrées, selon son désir, en le laissant décider lui-même du choix (framboise, groseille, ou tranches de citron, ou un peu de vinaigre), mais que pour aucune raison on ne se laisse aller à donner à un malade de la fièvre, un aliment quelconque sans ordre du médecin. Qu'on éloigne surtout du malade les friandises ou les fruits : gâteaux, pommes, poires, prunes, raisins, oranges, etc., que tel ou tel visiteur a apportés; qu'on les réserve pour les jours de bonne santé. Toutes ces choses ne peuvent être

d'aucune utilité au malade et lui sont souvent très nuisibles.

5° Eviter de se confier à des charlatans ou de prendre des remèdes de bonnes femmes. L'amour du gain et la tromperie d'un côté, la crédulité de l'autre, ont déjà fait beaucoup de mal dans ces occasions.

6° Si vous avez choisi un médecin expérimenté confiez-vous à lui, suivez exactement ses prescriptions, observez avec attention la marche de la maladie afin de pouvoir le renseigner exactement.

7° Un malade a surtout besoin de tranquillité et de repos, il faut donc éviter tout ce qui pourrait le fatiguer, le mécontenter, l'exciter, le mettre de mauvaise humeur, ce qui n'exclut pas l'obligation de le diriger avec douceur et fermeté. Il a besoin également de consolations et d'encouragements. Si même la gravité de son état vous rendait anxieuse et craintive, il faudrait avoir assez de force de caractère pour cacher ses appréhensions et relever son moral.

Il arrive souvent que le malade qui souffre beaucoup est découragé et mécontent du traitement qu'on lui fait subir, il faut alors surtout s'armer de courage et s'efforcer de faire suivre avec une exactitude ponctuelle les prescriptions du médecin, sans se laisser influencer par l'opinion personnelle du patient.

A part cela, soyez douce et affable. La douceur est toujours, spécialement auprès d'une personnesouffrante, une arme invincible et victorieuse.

8° Ayez soin de renouveler l'air dans la chambre d'un malade. Si son état ne permet pas d'aérer sa chambre directement, il faut ouvrir de temps en temps les fenêtres de la chambre voisine et laisser la porte de communication entr'ouverte.

9° Toute potion qui est préparée pour un malade doit l'être avec précaution et exactitude suivant les prescriptions données. Il faut aussi observer la plus grande propreté.



10° Il faut arranger le lit de façon qu'il ne devienne pas un tourment pour le malade.

Les plis que les draps peuvent former sous le corps du malade sont souvent très pénibles, on les évite en les attachant aux bords du matelas avec des épingles de sûreté; les matelas de plumes sont incommodes, sont trop chauds et favorisent ainsi la formation des plaies.

L'arrangement des coussins est d'une grande importance pour le repos du malade. Il ne faut pas les superposer en grand nombre les uns sur les autres, mais les étager en gradin, de façon à ne laisser aucun creu sous le dos du patient.

A moins d'impossibilité complète, il est nécessaire de changer de temps à autre le malade de lit, de façon à le rafraîchir et aérer immédiatement les literies du lit abandonné en les étalant au grand air.

11° Dans les maladies contagieuses, il faut avoir soin de désinfecter à l'acide phénique le linge du malade et surtout les vases qui lui ont servi. Une partie d'acide phénique pour cent d'eau suffisent pour le lavage du linge.

Pour se préserver soi-même de la contagion, il faut observer les règles suivantes : ne pas aller à jeun auprès du malade; ne rien manger dans la chambre où il se trouve; changer souvent de linge et se rincer la bouche avec de l'eau dans laquelle on a versé un peu d'eau-de-vie.

Le meilleur préservatif est de ne pas avoir peur et de se confier entièrement à la volonté de Dieu.

12° Lorsque le malade entre en convalescence, il a besoin d'un redoublement de soins et de ménagements. Par un abandon trop précipité du lit, une surexcitation, un manque de diète ou autres choses semblables, il peut arriver des rechutes qui sont plus dangereuses que la maladie elle-même. Le convalescent, plus encore que le malade, doit être guidé par le dévouement et l'intelligence de la garde-malade.

13° Si la maladie s'aggrave et présente un danger sérieux, ne craignez pas d'avertir le malade avec les ménagements voulus, consultez votre cœur, demandez conseil à la prière et si malgré tout vous redoutez de parler, ouvrez-vous-en à un prêtre, celui-là saura, Dieu aidant, comment agir.

Si le prêtre a jugé prudent d'administrer le malade, ne vous effrayez pas outre-mesure, comme si on avait rendu un arrêt de mort. Encouragez-vous par des pensées de foi et surtout encouragez et fortifiez le malade.

Préparez alors ce qui est nécessaire pour recevoir le Dieu-Eucharistique ! Une table couverte d'une nappe bien propre, sur cette table un crucifix avec deux bougies au moins, à côté un vase contenant de l'eau bénite, une petite branche de buis pour l'aspersion ; dans un autre vase de l'eau ordinaire pour laver les doigts du prêtre après la Sainte Communion.

Après l'administration, efforcez-vous d'entretenir le malade dans de bons sentiments. Si l'agonie survient, récitez les prières de la recommandation de l'âme, puis de temps à autre suggérez à l'agonisant des actes de foi, d'espérance et de charité et aussi un acte d'acceptation de la mort.

Enfin lorsque le dernier souffle s'échappe des lèvres du moribond, faites en sorte que les derniers mots que son âme entende soient les noms bénis de *Jésus* et de *Marie*, prononcés dans une suprême et amoureuse invocation.

## 2. Pharmacie domestique.

Dans tous les cas, mais surtout à la campagne ou dans des habitations isolées, il est utile d'avoir chez soi une petite provision de médicaments à employer dans les affections légères ou dans des cas de maladie subite.

On doit avoir les médicaments suivants :

Du thé de camomille, afin que, dans le cas de maux d'estomac, les enfants puissent vomir plus facilement.

Thé de valériane pour les maux de ventre.

Thé de sureau pour activer la transpiration dans les cas de refroidissement.

Lorsqu'il y a des enfants dans la maison, il est bon d'avoir de l'alun pour gargariser dans les cas de maux de gorge ; la sauge et la fleur de mauve donnent aussi par la cuisson un très bon gargarisme.

Des racines de rhubarbe et des feuilles de sené cuites servent comme purgatif.

Les emplâtres de moutarde sont d'un bon usage pour des douleurs subites. On peut aussi employer à leur place le raifort rapé. On met ces médicaments dans un linge fin avant de l'appliquer sur la peau. On doit aussi avoir à sa disposition des emplâtres, de la charpie et un peu de vieille toile bien lavée. Si un enfant venait à saigner du nez, ce qui est dangereux surtout chez les enfants faibles, il faut leur mouiller promptement le front avec de l'eau froide et renouveler quelque temps cette opération. Il est bon aussi de faire lever les bras, se tenir droit, mettre des compresses froides sur la tête et le cœur.

Dans les refroidissements subits des bronches ou des poumons, des boissons répétées d'eau sucrée bien chaude ou de thé de sureau chaud, agissent souvent très favorablement ; l'application d'un papier de tache grossier, enduit d'huile de navette chaude, sur la poitrine, est aussi très bonne.

Qu'on ne croie pas pouvoir se passer du médecin, avec ces remèdes familiers ; ils ne doivent être employés qu'avec précaution et dans les cas de légers dérangements ; s'il survient des cas de maladie plus sérieux, il faut faire chercher le plus vite possible un bon médecin. La crainte qu'on a souvent de l'hôpital est très ridicule. Dans ceux-ci tout est bien mieux



prévu pour le soin d'un malade que dans la demeure privée. Qu'on ne craigne donc pas d'aller à l'hôpital lorsqu'on est atteint d'une maladie dangereuse et qu'on ne peut pas recevoir les soins nécessaires dans sa famille.

#### CHAPITRE IV.

### CONDUITE A TENIR DANS LES MALHEURS SUBITS.

---

Les malheurs subits, auxquels chacun est plus ou moins exposé, exigent des secours prompts et immédiats ; prêter aide et assistance dans le besoin est un devoir de charité dont personne ne peut s'exempter ; or, pour pouvoir aider, il ne suffit pas de vouloir, mais il faut encore savoir.

1<sup>o</sup> Dans les *brûlures* on doit ouvrir, sans les déchirer, au moyen de ciseaux fins, les ampoules qui se forment sur la peau pour en laisser sortir l'eau, on doit les sécher et enduire la peau enflammée d'huile d'olive, ou de beurre sans sel ou de saindoux et mettre dessus un linge fin trempé dans de l'eau froide. Si la brûlure est profonde l'application d'eau sert peu, il faut mettre de suite de la graisse ou un mélange d'huile et de jaune d'œuf. Dans tous les degrés de brûlure l'ouate fine est toujours recommandée comme moyen principal ; on en entoure les parties brûlées.

2<sup>o</sup> Dans les *blessures* on doit d'abord, si la blessure n'est pas trop grande, laisser saigner celle-ci en lui appliquant un fort bandage, puis on y met des compresses d'eau fraîche. Si la blessure a des déchirures, on doit nettoyer la plaie, puis coller des bandes d'emplâtre et mettre seulement après les compresses froides.

Dans tous les cas de blessures sérieuses, c'est un cas de conscience de procurer le médecin aussi tôt que possible.

3° Dans les *foulures* on doit, avant l'arrivée du médecin, mettre des compresses d'eau froide sur les parties malades et observer le repos le plus complet.

4° Dans les *faiblesses* on doit coucher tout plat la personne malade sur le sol, la tête un peu plus basse que le corps, enlever les habits serrants, asperger la figure avec de l'eau froide et faire respirer du vinaigre chaud, de l'ammoniaque ou d'autres matières de forte odeur.

5° Dans tous les *empoisonnements* l'effet du poison se dévoile d'une façon plus ou moins violente comme : malaise, douleur d'estomac et d'entrailles, tremblements, convulsions, faiblesses, etc. En règle générale, il faut tâcher, dans ces cas, de faire vomir pour faire sortir ainsi le poison du corps, ou, si c'est déjà trop tard, d'atténuer les effets du poison. Ce qu'il y a de mieux ce sont les boissons mucilagineuses abondantes et répétées. Le lait, l'huile, l'eau de riz ; le miel avec du blanc d'œuf et de l'eau ; le beurre en grande quantité dans le cas de poisons violents et caustiques. Mais dans le cas d'empoisonnement par le phosphore (mort au rat), il ne faut pas employer les matières grasses, mais l'huile de térébenthine. Dans l'empoisonnement par la lessive on donne du vinaigre ; dans celui par l'arsenic on donne de la magnésie et de l'oxyde de fer. Soit dit en passant, il faut être très prudent avec la couleur verte ; cette couleur contient beaucoup de poison (vert-de-gris), aussi ne faut-il jamais donner aux enfants ni bonbons verts, ni jouets coloriés en vert. Les tapisseries vertes et les murs badigeonnés en vert, comme aussi les étoffes vertes peuvent être très nuisibles à la santé et il est arrivé déjà maintes fois que cela a amené une phtisie, parce que la cause n'a pas été découverte à temps.

6° Dans les cas de morsure par un chien enragé on

doit empêcher, par la succion du sang et un bandage serré placé au-dessus de la place de la morsure, la pénétration du poison dans le corps. On doit faire la même chose dans le cas de morsure d'un serpent venimeux.

En outre, on doit chercher à se protéger, par la cautérisation de la plaie au moyen d'un fer chaud ou au moyen de salpêtre, jusqu'à ce qu'on puisse être soigné par un médecin.

7° Les personnes qui auraient été prises par la gelée ne doivent pas être portées dans une chambre chaude ou près du feu, mais elles doivent être frictionnées avec de la neige, s'il y en a, ou bien avec un linge froid mouillé. Il faut faire la même chose dans le cas où les pieds ou les mains seuls seraient gelés. Ce n'est que quand le dégel du corps a eu lieu qu'on peut porter le malade dans un lit chauffé et lui donner du thé chaud avec du vin.

8° *Secours aux noyés.* La privation de l'air sous l'eau étant complète, la mort peut être très prompte; aussi faut-il agir le plus tôt possible. Avant tout pratiquer de légères pressions sur la poitrine pour faciliter la respiration, incliner un moment la tête pour faire rejeter l'eau, mais se *bien garder de la mettre en bas*. Transporter avec précaution le noyé, le coucher la tête élevée dans un lit bien chaud, faire sortir l'écume qui remplit la bouche, réchauffer doucement le corps et les membres. En même temps faire respirer du vinaigre ou de l'ammoniaque, chatouiller les narines, pratiquer des pressions alternatives de la poitrine.

On doit sans se décourager agir ainsi quelques heures. Si après cela on n'a rien obtenu, on fera brûler, dans le creux de l'estomac et le dedans des cuisses, quelques rondelles d'amadou ou de linge imbibé d'eau-de-vie. Plus tard, lorsque le noyé sera revenu à la vie, on peut le faire vomir et lui faire prendre quelques cuillerées d'eau-de-vie, mais avec précaution.



9<sup>o</sup> *Piqûres*. Les piqûres des guêpes ou des abeilles n'ont par elles-mêmes aucune gravité, bien qu'elles soient fort douloureuses. Il suffit de laver la partie attaquée avec de l'ammoniaque liquide étendue d'un peu d'eau.

Lorsqu'on s'est piqué le doigt, la main ou quelque autre partie du corps avec une aiguille, une épingle, une épine, il suffit de faire saigner la piqûre. Si le sang ne coule pas, il suffit de maintenir le doigt ou la partie blessée dans de l'eau aussi chaude qu'on peut la supporter. S'il y a enflure ou inflammation, on applique sur la partie malade des cataplasmes de mie de pain détrempée dans du lait tiède.



## SYSTÈME MÉTRIQUE DES POIDS ET MESURES

### MÈTRE

Mesure de longueur, égale à la dix-millionième partie du quart du méridien terrestre.

*Décimètre*, qui signifie la dixième partie du mètre.

*Centimètre*, qui signifie la centième partie du mètre.

*Millimètre*, qui signifie la millième partie du mètre.

### LITRE

Unité de volume des liquides et des grains; équivalente à un décimètre cube, ou cube construit sur un décimètre de côté (ou dix centimètres de côté) ou millième partie du mètre cube.

*Décalitre*, qui signifie dix litres.

*Hectolitre*, qui signifie cent litres.

*Décilitre*, qui signifie la dixième partie du litre.

*Centilitre*, qui signifie la centième partie du litre.

### GRAMME

Unité de poids, égale au poids d'un centimètre cube d'eau distillée.

*Décagramme*, qui signifie dix grammes.

*Hectogramme*, qui signifie cent grammes.

*Kilogramme*, qui signifie mille grammes.

*Décigramme*, qui signifie la dixième partie du gramme.

*Centigramme*, qui signifie la centième partie du gramme.

*Milligramme*, qui signifie la millième partie du gramme.

### FRANC

Unité de monnaies, alliage de neuf parties d'argent et d'une partie de cuivre pesant cinq grammes.

*Décime*, qui signifie la dixième partie du franc.

*Centime*, qui signifie la centième partie du franc.

ouvrière contre les atteintes funestes de la maladie, — toujours à redouter, — qui la prive subitement de tout ou partie des ressources habituelles.

Que peut, durant la maladie du père ou de la mère, ou si l'un d'eux est victime d'un accident grave, le ménage ouvrier n'ayant que ses modestes épargnes pour lutter contre les étreintes de la misère?...

Absolument rien ! sans l'aide de la **Société de secours mutuels**.

Dans ces Sociétés, tout membre paye chaque mois ou chaque semaine une légère cotisation (1 franc par mois le plus souvent) et l'on constitue de la sorte une encaisse, sans cesse renouvelée, toujours à la disposition des quelques affiliés reconnus malades ou blessés par les certificats des médecins et le contrôle de visiteurs.

En échange de sa cotisation, le membre reçoit, aux frais de la Société, les soins du médecin, parfois les médicaments et, *par journée de maladie*, une indemnité généralement *égale au taux de la cotisation mensuelle*.

Ces bienfaits de la Société ne sont pas une charité, mais *un droit*, acquis à la suite d'un certain nombre de versements.

En Belgique, les statistiques fournies par le Gouvernement établissent que, dans les Sociétés de mutualité pour hommes, sur 100 membres affiliés, 25 environ sont chaque année frappés par la maladie, d'une durée moyenne de 22 à 23 jours.

Il existe aussi des Associations de mutualité pour femmes. L'expérience a prouvé que les cas de maladie étaient plus nombreux mais d'une durée moins longue.

Un court calcul permet d'établir, grâce aux données ci-dessus, la sérieuse constitution de ces Associations :

100 membres payant 1 franc de cotisation par mois, soit 12 francs par an, donnent une recette de 1200 francs.

25 malades, à 22 journées de maladie à 1 franc, coûtent à la Société,  $25 \times 22 = 550$  francs.

Il reste donc 650 francs pour subvenir aux frais d'administration, de visites des médecins, d'achat de médicaments.

Les Sociétés de mutualité sont gérées gratuitement par des délégués ouvriers ou par des personnes dévouées et les membres exercent un contrôle permanent sur la gestion de la caisse.



Que toutes les familles ouvrières s'affilient à cette utile institution, afin d'avoir une aide efficace dans la maladie.

---

La Société de secours mutuels garantit ses adhérents contre les funestes effets de la maladie, mais elle supprime les secours lorsque le membre a atteint une certaine limite d'âge, parce qu'alors les prévisions établissent que la santé du membre étant le plus souvent délabrée, la maladie n'est plus un état *accidentel*, mais un état *normal*.

Toute personne qui n'a su épargner en prévision de la vieillesse tombe alors nécessairement à charge de sa famille ou de ses enfants, ou elle doit recourir à la bienfaisance publique.

La famille, les enfants doivent faire face aux nombreuses obligations de la vie et parfois bien difficilement. Il est pénible de recourir à la charité privée ou publique. La vieillesse dans la misère est un fardeau bien douloureux.

C'est pourquoi il est indispensable, dans les familles ouvrières, de s'affilier à la **Caisse de retraite de l'Etat**. Elle présente *seule* les garanties de stabilité requises, lorsqu'on considère le long terme qui sépare l'époque des premiers versements de celle de la pension, plus encore la durée éventuelle de celle-ci.

Les dépôts peuvent être effectués *dans tous les bureaux de poste*, aussi souvent qu'on le veut, ils ne peuvent être inférieurs à 1 franc. Les versements se font avec *réserve* ou *abandon* du capital et naturellement dans ce dernier cas la pension est plus forte, car si on fait réserve du capital en faveur de la famille, on ne jouit que du bénéfice réalisé sur les intérêts accumulés. L'assuré fixe l'âge de la retraite entre 50 et 65 ans; plus la limite d'âge est élevée, plus forte naturellement est aussi la pension.

L'on peut se procurer *dans tous les bureaux de poste* des notices explicatives sur la Caisse de retraite. Dans tout ménage où l'on a souci de l'avenir de la famille, il faut faire l'étude approfondie des bienfaits de cette institution, établie en vue d'assurer aux adhérents une vieillesse à l'abri de la misère.

---

## COUT DE DIVERS METS ET REPAS

POUR UN MÉNAGE DE SIX A HUIT PERSONNES  
père, mère et quatre à six enfants.

### METS SÉPARÉS

#### Viande de bœuf avec carottes étuvées.

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1/3 kil. viande.      | 0,60 |
| 1 œuf.                | 0,09 |
| Pain et noix muscade. | 0,04 |
| 1/2 kil. carottes.    | 0,08 |
| 25 gr. graisse.       | 0,04 |
| 1 oignon.             | 0,01 |
| Sucre.                | 0,05 |
| Total.                | 0,91 |

#### Viande de bœuf et pommes de terre étuvées.

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 1 1/2 kil. pommes de terre. | 0,12 |
| Viande.                     | 0,50 |
| Céleri.                     | 0,03 |
| Oignon.                     | 0,10 |
| 25 gr. graisse.             | 0,04 |
| Total.                      | 0,79 |

#### Navets et pommes de terre étuvées.

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 1 kil. navets.              | 0,10 |
| 1 1/2 kil. pommes de terre. | 0,12 |
| Beurre ou graisse.          | 0,10 |
| 1 pinte lait.               | 0,12 |
| 1 oignon.                   | 0,02 |
| Total.                      | 0,46 |

#### Chou-fleur, sauce blanche.

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 1/2 chou-fleur.             | 0,20 |
| 1 1/2 kil. pommes de terre. | 0,12 |
| Vinaigre.                   | 0,03 |
| 60 gr. beurre.              | 0,16 |
| 1/8 liv. farine.            | 0,03 |
| Total.                      | 0,54 |

#### Pommes de terre et chou.

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 1/4 chou.                   | 0,07 |
| 50 gr. graisse.             | 0,08 |
| 2 oignons.                  | 0,04 |
| Noix muscade.               | 0,04 |
| 1 1/2 kil. pommes de terre. | 0,12 |
| Vinaigre.                   | 0,05 |
| Feuille de laurier.         | 0,02 |
| Total.                      | 0,42 |

#### Potage au riz.

|                  |      |
|------------------|------|
| 1/2 liv. riz.    | 0,12 |
| Laurier et thym. | }    |
| 1 carotte.       |      |
| 1 céleri.        |      |
| 1 oignon.        |      |
| Graisse.         | 0,08 |
| Total.           | 0,30 |

#### Pommes de terre étuvées.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 3 kil. pommes de terre. | 0,24 |
| Oignon.                 | }    |
| Feuille de laurier.     |      |
| Botte de thym.          |      |
| Graisse.                | 0,20 |
| Total.                  | 0,54 |

#### Riz au lait.

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1/2 liv. riz.       | 0,12 |
| 1 1/2 lit. lait.    | 0,36 |
| 75 gr. sucre blanc. | 0,09 |
| Cannelle.           | 0,03 |
| 1 œuf.              | 0,09 |
| Beurre.             | 0,05 |
| 1 1/2 lit. eau.     |      |
| Total.              | 0,74 |

**Potage aux pommes de terre.**

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| 125 gr. riz.                | 0,05        |
| 2 1/2 kil. pommes de terre. | 0,25        |
| 3 1/2 lit. bouillon.        | 0,09        |
| Poivre, sel et pain.        | 0,05        |
| 50 gr. graisse.             | 0,08        |
| <b>Total.</b>               | <b>0,52</b> |

**Potage aux pommes de terre et aux carottes.**

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 1/2 kil. carottes.      | 0,08        |
| 1 kil. pommes de terre. | 0,08        |
| 1 oignon.               | 0,02        |
| 1 céleri.               | 0,03        |
| 1 tranche de pain.      | 0,05        |
| Graisse.                | 0,10        |
| Sel, thym et laurier.   | 0,04        |
| <b>Total.</b>           | <b>0,40</b> |

**Soupe aux légumes.**

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 6 pommes de terre.            | 0,06        |
| 4 navets.                     | 0,05        |
| 2 carottes.                   | 0,04        |
| 4 oignons.                    | 0,08        |
| 1 tranche de pain épaisse.    | 0,10        |
| 3 cuillerées à café de sauce. | 0,02        |
| Sel et poivre.                |             |
| 50 gr. graisse.               | 0,10        |
| 3 lit. eau.                   |             |
| <b>Total.</b>                 | <b>0,45</b> |

**Omelette aux pommes de terre.**

|                             |      |            |
|-----------------------------|------|------------|
| 2 1/2 kil. pommes de terre. | 0,20 |            |
| 3 oignons.                  | 0,06 |            |
| 2 feuilles de laurier.      | }    | 0,03       |
| Thym et noix muscade.       |      |            |
| 75 gr. graisse.             |      | 0,12       |
| 1 œuf.                      |      | 0,09       |
| 1/2 pinte lait.             |      | 0,06       |
| Sel et poivre.              |      |            |
| Total.                      |      | <hr/> 0,56 |

**Soupe aux légumes.**

|                    |      |
|--------------------|------|
| 9 pommes de terre. | 0,09 |
| 6 navets.          | 0,08 |
| 3 carottes.        | 0,06 |

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| 6 oignons.                           | 0,12        |
| Pain.                                | 0,05        |
| Sel et poivre.                       |             |
| Beurre.                              | 0,25        |
| 4 1/2 cuillerées à soupe de graisse. | 0,15        |
| 4 1/2 lit. eau.                      |             |
| <b>Total.</b>                        | <b>0,80</b> |

**Soupe irlandaise.**

|  |        |
|--|--------|
| 200 gr. riz.   | 0,10   |
| 4 oignons.   | 0,08   |
| 1/2 tranche de pain.   | 0,04   |
| 50 gr. graisse.  | 0,10   |
| 1/2 kil. pommes de terre.                                    | 0,04   |
| 2 clous de girofle, poivre,<br>sel et 3 feuilles de laurier. | } 0,05 |
| 3 feuilles de thym.  |        |
| 2 éclats d'ail.  | 0,03   |
| 3 lit. eau.  |        |
| Total.   | 0,44   |

**Pommes de terre et carottes étuvées.**

|   |             |
|---|-------------|
| 1 1/2 kil. pommes de terre.               | 0,12        |
| 1 kil. carottes.                          | 0,08        |
| 50 gr. graisse.                           | 0,08        |
| 1 oignon.                                 | 0,02        |
| Sucre, poivre, sel et feuille de laurier. | 0,07        |
| <b>Total.</b>                             | <b>0,37</b> |

**Harengs aux haricots étuvés.**

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 1/2 lit. haricots. | 0,09        |
| 3 harengs.         | 0,24        |
| 75 gr. graisse.    | 0,12        |
| 2 oignons.         | 0,06        |
| Vinaigre.          | 0,09        |
| <b>Total.</b>      | <b>0,60</b> |

**Haricots au lard.**

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 1 lit. haricots. | 0,18        |
| 50 gr. graisse.  | 0,08        |
| 75 gr. lard.     | 0,15        |
| 3 oignons.       | 0,06        |
| Persil.          | 0,03        |
| <b>Total.</b>    | <b>0,50</b> |



**Purée de pommes de terre au lait.**

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 2 kil. pommes de terre.            | 0,16        |
| 1/2 lit. lait.                     | 0,12        |
| 1/4 lit. eau.                      |             |
| 75 gr. beurre.                     | 0,18        |
| Sel, poivre et feuille de laurier. |             |
| <b>Total.</b>                      | <b>0,46</b> |

**Soupe aux légumes.**

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 1 kil. pommes de terre. | 0,08        |
| 1/2 kil. carottes.      | 0,08        |
| 2 poireaux.             | 0,05        |
| 1 tête de céleri.       | 0,10        |
| 1 tranche de pain.      | 0,05        |
| 75 gr. graisse.         | 0,12        |
| Beurre.                 | 0,25        |
| <b>Total.</b>           | <b>0,73</b> |

**Potage au riz.**

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 250 gr. riz.                     | 0,08        |
| 75 gr. graisse.                  | 0,12        |
| 3 carottes.                      | 0,06        |
| 1 pied de céleri.                | 0,10        |
| 2 oignons.                       | 0,04        |
| Feuille de laurier, thym et sel. | 0,02        |
| <b>Total.</b>                    | <b>0,42</b> |

**Etuvée d'épinards  
et de pommes de terre.**

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 2 kil. pommes de terre.            | 0,16        |
| Epinards.                          | 0,25        |
| 75 gr. graisse.                    | 0,12        |
| 1/4 noix muscade.                  | 0,03        |
| Sel, poivre et feuille de laurier. |             |
| <b>Total.</b>                      | <b>0,56</b> |

**Haricots étuvés.**

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1 1/2 lit. haricots. | 0,27        |
| 75 gr. graisse.      | 0,12        |
| Vinaigre.            | 0,06        |
| 3 oignons.           | 0,09        |
| Persil.              | 0,03        |
| <b>Total.</b>        | <b>0,57</b> |

**Epinards, oseille et œufs durs.**

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| Epinards.                    | 0,50        |
| 75 gr. beurre.               | 0,18        |
| 1/4 pinte lait.              | 0,03        |
| 5 œufs.                      | 0,35        |
| Sel, poivre et noix muscade. |             |
| <b>Total.</b>                | <b>1,06</b> |

**Nouilles.**

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1 liv. farine.  | 0,18        |
| 2 œufs.         | 0,14        |
| 1/3 pinte lait. | 0,04        |
| 75 gr. beurre.  | 0,18        |
| Sel.            |             |
| <b>Total.</b>   | <b>0,54</b> |

**Soupe verte aux asperges.**

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1/2 kil. pommes de terre.          | 0,05        |
| 50 gr. graisse.                    | 0,08        |
| Pain.                              | 0,05        |
| Céleri.                            | 0,08        |
| Cerfeuil et oseille.               | 0,05        |
| Asperges.                          | 0,25        |
| Sel, poivre et feuille de laurier. |             |
| <b>Total.</b>                      | <b>0,56</b> |

**Pommes de terre frites.**

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 2 kil. pommes de terre. | 0,16        |
| 175 gr. graisse.        | 0,27        |
| <b>Total.</b>           | <b>0,43</b> |

**Etuvée de pommes de terre  
et de mange-tout.**

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| 1 1/2 kil. pommes de terre. | 0,12        |
| Mange-tout.                 | 0,20        |
| 75 gr. beurre.              | 0,18        |
| <b>Total.</b>               | <b>0,50</b> |

**Potage aux céleris.**

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 2 pieds de céleri. | 0,12        |
| 75 gr. beurre.     | 0,18        |
| 1 décil. vinaigre. | 0,05        |
| <b>Total.</b>      | <b>0,35</b> |

**Soupe au pourpier.**

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Pois et pourpiers. | 0,30        |
| 60 gr. riz.        | 0,03        |
| 50 gr. graisse.    | 0,08        |
| <b>Total.</b>      | <b>0,41</b> |

**Pommes de terre et fèves  
à découper.**

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 1 kil. pommes de terre.  | 0,08        |
| 1 liv. fèves à découper. | 0,30        |
| 1/4 noix muscade.        | 0,03        |
| 75 gr. beurre.           | 0,18        |
| Vinaigre et farine.      | 0,05        |
| <b>Total.</b>            | <b>0,64</b> |

**Pommes de terre et chou-fleur.**

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| 1 kil. pommes de terre.               | 0,08        |
| Chou-fleur.                           | 0,30        |
| 60 gr. beurre.                        | 0,16        |
| 2 cuillerées à bouche de fa-<br>rine. | 0,03        |
| Vinaigre.                             | 0,03        |
| <b>Total.</b>                         | <b>0,60</b> |

**Omelette.**

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| 5 œufs.             | 0,35        |
| 30 gr. beurre.      | 0,08        |
| 30 gr. sucre blanc. | 0,04        |
| <b>Total.</b>       | <b>0,47</b> |

**REPAS COMPLETS**

|                             |                                  |             |   |      |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|---|------|
| <b>Soupe<br/>au céleri.</b> | Céleri.                          | 0,05        | } | 0,11 |
|                             | 50 gr. riz.                      | 0,02        |   |      |
|                             | 20 gr. graisse.                  | 0,03        |   |      |
|                             | Sel et feuille de<br>laurier.    | 0,01        |   |      |
|                             |                                  |             |   |      |
|                             | 2 kil. pommes de terre.          | 0,16        | } | 1,05 |
|                             | 1/4 kil. saucisse.               | 0,43        |   |      |
|                             | 1/3 chou rouge.                  | 0,08        |   |      |
|                             | 10 gr. graisse.                  | 0,02        |   |      |
|                             | 10 gr. sel, poivre et<br>oignon. | 0,01        |   |      |
|                             | Bière.                           | 0,20        |   |      |
|                             | 500 gr. pain.                    | 0,15        |   |      |
|                             | <b>Total du repas.</b>           | <b>1,16</b> |   |      |

|               |   |             |   |      |
|---------------|---|-------------|---|------|
| <b>Soupe.</b> | 4 carottes.                                   | 0,04        | } | 0,13 |
|               | 1/2 kil. pommes de<br>terre.                  | 0,04        |   |      |
|               | 25 gr. graisse.                               | 0,04        |   |      |
|               | 30 gr. sel et feuille<br>de laurier.          | 0,01        |   |      |
|               | 2 kil. pommes de terre.                       | 0,16        | } | 1,15 |
|               | 1/3 chou rouge.                               | 0,08        |   |      |
|               | 25 gr. graisse.                               | 0,04        |   |      |
|               | Sel, poivre, feuille de<br>laurier et oignon. | 0,02        |   |      |
|               | Ragoût mouton.                                | 0,50        |   |      |
|               | 500 gr. pain.                                 | 0,15        |   |      |
|               | Bière.  | 0,20        |   |      |
|               | <b>Total du repas.</b>                        | <b>1,28</b> |   |      |

|               |                                  |             |   |      |
|---------------|----------------------------------|-------------|---|------|
| <b>Soupe.</b> | 4 poireaux.                      | 0,05        | } | 0,17 |
|               | 3/4 kil. pommes de<br>terre.     | 0,06        |   |      |
|               | 25 gr. graisse.                  | 0,04        |   |      |
|               | 25 gr. sel.                      | 0,01        |   |      |
|               | Poivre et feuille de<br>laurier. | 0,01        |   |      |
|               | 2 kil. pommes de terre.          | 0,16        | } | 0,85 |
|               | 25 gr. graisse et 25 gr.<br>sel. | 0,04        |   |      |
|               | Poivre et oignon.                | 0,01        |   |      |
|               | 4 harengs et 2 pommes.           | 0,29        |   |      |
|               | 1/2 pain.                        | 0,15        |   |      |
|               | Bière.                           | 0,20        |   |      |
|               | <b>Total du repas.</b>           | <b>1,02</b> |   |      |

|               |                            |             |   |      |
|---------------|----------------------------|-------------|---|------|
| <b>Soupe.</b> | 125 gr. fèves.             | 0,05        | } | 0,23 |
|               | Poireaux.                  | 0,05        |   |      |
|               | 1 kil. pommes de<br>terre. | 0,08        |   |      |
|               | 25 gr. graisse.            | 0,04        |   |      |
|               | 30 gr. sel.                | 0,01        | } | 0,66 |
|               | 1 kil. pommes de terre.    | 0,08        |   |      |
|               | 200 gr. riz.               | 0,08        |   |      |
|               | Lait.                      | 0,15        |   |      |
|               | Sel et poivre.             | 0,10        |   |      |
|               | Pain.                      | 0,05        |   |      |
|               | Bière.                     | 0,20        |   |      |
|               | <b>Total du repas.</b>     | <b>0,89</b> |   |      |

|        |                                     |      |      |
|--------|-------------------------------------|------|------|
| Soupe. | Chou blanc.                         | 0,04 | 0,14 |
|        | 1/2 kil. pommes de terre.           | 0,04 |      |
|        | 20 gr. graisse.                     | 0,03 |      |
|        | 20 gr. sel.                         | 0,01 |      |
|        | Oignon et feuille de laurier.       | 0,02 |      |
|        | 2 kil. pommes de terre.             | 0,16 | 0,97 |
|        | Carottes.                           | 0,06 |      |
|        | 25 gr. graisse.                     | 0,03 |      |
|        | 20 gr. sel.                         | 0,01 |      |
|        | Oignon, feuille de laurier et thym. | 0,01 |      |
|        | 180 gr. lard.                       | 0,35 | 0,20 |
|        | Pain.                               | 0,15 |      |
|        | Bière.                              | 0,20 |      |

Total du repas. 1,11

|        |                  |      |      |
|--------|------------------|------|------|
| Soupe. | 1/4 kil. pois.   | 0,13 | 0,22 |
|        | 2 poireaux.      | 0,02 |      |
|        | Pommes de terre. | 0,03 |      |
|        | 25 gr. graisse.  | 0,03 |      |
|        | 25 gr. sel.      | 0,01 |      |

|  |                         |      |      |
|--|-------------------------|------|------|
|  | 2 kil. pommes de terre. | 0,16 | 1,30 |
|  | 30 gr. graisse.         | 0,03 |      |
|  | 25 gr. sel.             | 0,01 |      |
|  | 1 oignon.               | 0,01 |      |
|  | 1/4 kil. lard.          | 0,50 |      |
|  | 3 œufs.                 | 0,24 | 0,15 |
|  | Pain.                   | 0,15 |      |
|  | Bière.                  | 0,20 |      |

Total du repas. 1,52

|        |                               |      |      |
|--------|-------------------------------|------|------|
| Soupe. | Poireaux.                     | 0,03 | 0,18 |
|        | 1/2 kil. pommes de terre.     | 0,05 |      |
|        | Haricots.                     | 0,04 |      |
|        | 20 gr. graisse.               | 0,03 |      |
|        | 20 gr. sel.                   | 0,01 |      |
|        | Pain.                         | 0,02 | 1,42 |
|        | 2 kil. pommes de terre.       | 0,16 |      |
|        | 20 gr. sel.                   | 0,01 |      |
|        | Morue.                        | 0,80 |      |
|        | Sauce, beurre, farine et sel. | 0,10 |      |
|        | Pain.                         | 0,15 | 0,20 |
|        | Bière.                        | 0,20 |      |

Total du repas. 1,60

|           |                                     |      |      |
|-----------|-------------------------------------|------|------|
| Soupe.    | Soupe aux carottes comme ci-devant. | 0,13 | 0,16 |
|           | 2 kil. pommes de terre.             | 0,16 |      |
|           | Sauce au beurre et au vinaigre.     | 0,10 |      |
|           | 250 gr. farine.                     | 0,07 |      |
|           | 4 œufs.                             | 0,32 |      |
| Omelette. | Lait, sucre et cannelle.            | 0,15 | 0,15 |
|           | Pain.                               | 0,15 |      |
|           | Bière.                              | 0,20 | 1,28 |
|           | Total du repas.                     | 1,28 |      |

|        |                                     |      |      |
|--------|-------------------------------------|------|------|
| Soupe. | Soupe aux poireaux comme ci-devant. | 0,17 | 0,16 |
|        | 2 kil. pommes de terre.             | 0,16 |      |
|        | 30 gr. graisse.                     | 0,03 |      |
|        | 20 gr. sel.                         | 0,01 |      |
|        | Sel, poivre et épices.              | 0,03 |      |
|        | Friture de poissons.                | 0,20 | 0,10 |
|        | Assaisonnements.                    | 0,10 |      |
|        | Pain.                               | 0,15 | 0,20 |
|        | Bière.                              | 0,20 |      |

Total du repas. 1,07

|           |                           |      |      |
|-----------|---------------------------|------|------|
| Soupe.    | 250 gr. riz.              | 0,10 | 0,23 |
|           | Verdure.                  | 0,07 |      |
|           | 2 pommes de terre.        | 0,03 |      |
|           | 20 gr. graisse.           | 0,03 |      |
|           | 2 1/2 kil. pom. de terre. | 0,20 |      |
|           | 30 gr. graisse.           | 0,04 | 0,01 |
|           | Sel.                      | 0,01 |      |
| Omelette. | 250 gr. farine.           | 0,10 | 1,27 |
|           | 4 œufs.                   | 0,32 |      |
|           | Lait.                     | 0,10 |      |
|           | Sucre et assaisonnements. | 0,15 | 0,15 |
|           | Pain.                     | 0,15 |      |
|           | Bière.                    | 0,20 |      |

Total du repas. 1,50

|        |                                     |      |      |
|--------|-------------------------------------|------|------|
| Soupe. | Soupe aux poireaux comme ci-devant. | 0,17 | 0,20 |
|        | 2 1/2 kil. pommes de terre.         | 0,20 |      |
|        | Haricots.                           | 0,25 |      |
|        | 30 gr. sel.                         | 0,01 |      |
|        | Sauce et assaisonnements.           | 0,10 |      |
|        | Pain.                               | 0,15 | 0,15 |
|        | Bière.                              | 0,20 |      |

Total du repas. 1,08



|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Soupe aux carottes comme ci-devant. | 0,13 |
| 2 1/2 kil. pommes de terre.         | 0,20 |
| 25 gr. graisse.                     | 0,04 |
| 25 gr. sel.                         | 0,01 |
| Chou rouge.                         | 0,10 |
| Endive.                             | 0,07 |
| Assaisonnements.                    | 0,10 |
| Viande avec sauce.                  | 0,70 |
| Pain et bière.                      | 0,35 |

Total du repas. 1,70

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Soupe verte comme ci-devant. | 0,23 |
| 2 kil. pommes de terre.      | 0,16 |
| Chou rouge.                  | 0,10 |
| 30 gr. graisse.              | 0,04 |
| 20 gr. sel.                  | 0,01 |
| Viande.                      | 0,60 |
| Assaisonnements.             | 0,05 |
| Pain.                        | 0,15 |
| Bière.                       | 0,20 |

Total du repas. 1,54

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Soupe aux poireaux comme ci-devant. | 0,17 |
|-------------------------------------|------|

|                         |           |      |      |      |
|-------------------------|-----------|------|------|------|
| 2 kil. pommes de terre. | 0,16      | }    | 0,32 |      |
| 20 gr. graisse.         | 0,03      |      |      |      |
| 20 gr. sel.             | 0,01      |      |      |      |
| Epinards.               | 0,12      |      |      |      |
| Pains perdus.           | Biscuits. | 0,15 | }    | 0,62 |
|                         | Lait.     | 0,10 |      |      |
|                         | 4 œufs.   | 0,32 |      |      |
|                         | Sel, etc. | 0,05 |      |      |

|        |      |
|--------|------|
| Pain.  | 0,10 |
| Bière. | 0,20 |

Total du repas. 1,41

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Soupe verte comme ci-devant. | 0,23 |
| 2 kil. pommes de terre.      | 0,16 |
| 20 gr. sel.                  | 0,01 |
| 25 gr. graisse.              | 0,04 |
| Salade.                      | 0,10 |
| 6 œufs.                      | 0,48 |
| Assaisonnements.             | 0,04 |
| Pain.                        | 0,15 |
| Bière.                       | 0,20 |

Total du repas. 1,41

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| Soupe aux céleris comme ci-devant. | 0,11 |
| 2 kil. pommes de terre.            | 0,16 |
| Chou vert.                         | 0,10 |
| 25 gr. graisse.                    | 0,04 |
| 25 gr. sel.                        | 0,01 |
| Pains perdus comme ci-dessus.      | 0,62 |
| Pain et bière.                     | 0,35 |

Total du repas. 1,39

|        |                           |      |   |      |
|--------|---------------------------|------|---|------|
| Soupe. | Chou rouge.               | 0,13 | } | 0,25 |
|        | 1/2 kil. pommes de terre. | 0,05 |   |      |
|        | 20 gr. graisse.           | 0,03 |   |      |
|        | 30 gr. sel.               | 0,01 |   |      |
|        | Sel, poivre et oignon.    | 0,03 |   |      |

|                                   |      |   |      |
|-----------------------------------|------|---|------|
| 2 1/2 kil. pom. de terre.         | 0,20 | } | 1,34 |
| 30 gr. graisse.                   | 0,04 |   |      |
| 20 gr. sel.                       | 0,01 |   |      |
| Roulade de bœuf et viande hachée. | 0,70 |   |      |
| Assaisonnements.                  | 0,04 |   |      |
| Pain.                             | 0,15 | } |      |
| Bière.                            | 0,20 |   |      |

Total du repas. 1,59

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Soupe aux carottes comme ci-devant. | 0,13 |
| 2 kil. pommes de terre.             | 0,16 |
| 1/3 chou rouge.                     | 0,08 |
| 25 gr. graisse.                     | 0,03 |
| Poivre, sel et oignon.              | 0,02 |
| Ragoût de mouton.                   | 0,50 |
| Pain.                               | 0,15 |
| Bière.                              | 0,20 |

Total du repas. 1,27

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Soupe verte comme ci-dessus. | 0,23 |
| 2 kil. pommes de terre.      | 0,16 |
| Epinard et oseille.          | 0,15 |
| 25 gr. sel.                  | 0,01 |
| 25 gr. graisse.              | 0,03 |
| Roulade de bœuf et sauce.    | 0,70 |
| Pain.                        | 0,15 |
| Bière.                       | 0,20 |

Total du repas. 1,63

# École ménagère de la Mallieue (Engis).

## MENUS DIVERS POUR HUIT PERSONNES.

6 octobre 1893.

Soupe aux poireaux.  
Tôt fait.  
Pommes de terre en ragoût.

### PRIX DU MENU.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 3 kil. pommes de terre. | 0,15 |
| 3 œufs à 0,11.          | 0,33 |
| 1/2 litre de lait.      | 0,10 |
| Farine.                 | 0,08 |
| Poireaux et oignons.    | 0,03 |
| Sel et poivre.          | 0,03 |
| Graisse.                | 0,20 |
| Bière.                  | 0,15 |
| Total du repas.         | 4,07 |

13 octobre 1893.

Soupe à l'oignon.  
Omelette aux pommes.  
Pommes de terre avec persil.

### PRIX DU MENU.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 3 kil. pommes de terre. | 0,15 |
| 3 œufs.                 | 0,33 |
| Lait.                   | 0,08 |
| Farine.                 | 0,07 |
| Pommes et sucre.        | 0,05 |
| Vinaigre.               | 0,03 |
| Oignon.                 | 0,03 |
| Sel et poivre.          | 0,03 |
| Pain.                   | 0,20 |
| Bière.                  | 0,15 |
| Graisse.                | 0,20 |
| Total du repas.         | 4,34 |

23 octobre 1893.

Potage maigre.  
Rognons de bœuf.  
Pommes de terre au naturel.

### PRIX DU MENU.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 2 rognons.              | 0,60 |
| 2 kil. pommes de terre. | 0,12 |
| 200 gr. riz.            | 0,08 |
| 300 gr. carottes.       | 0,03 |
| Assaisonnements.        | 0,08 |
| Sel et poivre.          | 0,03 |
| Graisse.                | 0,13 |
| Pain.                   | 0,20 |
| Bière.                  | 0,15 |
| Total du repas.         | 4,42 |

3 novembre 1893.

Soupe aux poireaux.  
Pommes de terre au four.  
Tarte aux pommes.

### PRIX DU MENU.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 3 kil. pommes de terre. | 0,15 |
| Pommes.                 | 0,12 |
| 600 gr. farine.         | 0,14 |
| Levure.                 | 0,05 |
| Lait.                   | 0,10 |
| Graisse.                | 0,15 |
| Poireaux.               | 0,03 |
| Sel et poivre.          | 0,03 |
| Bière.                  | 0,15 |
| Pain.                   | 0,20 |
| Total du repas.         | 4,12 |

13 novembre 1893.

Soupe flamande (aux navets).  
Pommes de terre.  
Viande de bœuf.

PRIX DU MENU.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Viande de bœuf.         | 0,70 |
| 3 kil. pommes de terre. | 0,15 |
| Navets.                 | 0,05 |
| Graisse.                | 0,13 |
| Sel et poivre.          | 0,03 |
| Pain et bière.          | 0,35 |
| Total du repas.         | 1,44 |

19 janvier 1894.

Soupe aux carottes.  
Gâteau au riz.  
Pommes de terre sautées.

PRIX DU MENU.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 2 kil. pommes de terre. | 0,10 |
| Carotte et oignon.      | 0,06 |
| 300 gr. riz.            | 0,12 |
| 1/2 lit. lait.          | 0,10 |
| 2 œufs.                 | 0,24 |
| 100 gr. de sucre.       | 0,11 |
| Graisse.                | 0,10 |
| Sel.                    | 0,02 |
| Pain et bière.          | 0,35 |
| Total du repas.         | 1,20 |

14 février 1894.

Soupe à l'oseille et au riz.  
Harengs saurs.  
Choux de Bruxelles.

PRIX DU MENU.

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 2 kil. choux de Bruxelles. | 0,20 |
| 4 harengs saurs.           | 0,40 |
| Oseille.                   | 0,04 |
| 200 gr. riz.               | 0,08 |
| Graisse.                   | 0,10 |
| Sel.                       | 0,02 |
| Bière.                     | 0,15 |
| Pain.                      | 0,20 |
| Total du repas.            | 1,19 |





## DÉSIGNATION DES RECETTES DE CUISINE

### 1. Soupes simples.

|  | Pages. |  | Pages. |
|--|--------|--|--------|
| 1. Bouillon.                                     | 151    | 41. Soupe au pain avec de la bière ou du lait. | 156    |
| 2. Soupe au lait avec du pain blanc.             | 153    | 42. Soupe à la bière                           | 156    |
| 3. Soupe au riz, au lait ou à la graisse.        | 153    | 43. Soupe aux oignons.                         | 156    |
| 4. Soupe à l'orge avec du lait ou de la graisse. | 154    | 44. Soupe aux poireaux.                        | 156    |
| 5. Soupe au sagou et au lait.                    | 154    | 45. Décoction d'orge pour malades.             | 157    |
| 6. Soupe à la semoule, au lait ou à la graisse.  | 154    | 46. Gruau d'avoine pour malades.               | 157    |
| 7. Soupe au lait de beurre.                      | 154    | 47. Soupe aux pommes de terre.                 | 157    |
| 8. Soupe au lait de beurre et à l'orge.          | 155    | 48. Soupe aux herbes, soupe verte.             | 158    |
| 9. Soupe à la farine.                            | 155    | 49. Soupe verte aux asperges.                  | 158    |
| 10. Soupe à la farine de froment.                | 155    | 20. Soupe aux céleris.                         | 159    |
|  |        | 21. Soupe aux navets.                          | 159    |
|  |        | 22. Soupe aux carottes.                        | 159    |
|  |        | 23. Soupe à l'oseille et au riz.               | 159    |

### 2. Purées comme repas complets.

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| 24. Purée de pois et de pommes de terre.          | 160 | 27. Purée à l'orge et aux pommes de terre. | 161 |
| 25. Purée de fèves blanches avec pommes de terre. | 160 | 28. Purée de pommes de terre avec viande.  | 161 |
| 26. Purée de lentilles avec pommes de terre.      | 160 | 29. Purée de légumes.                      | 161 |
|   |     | 30. Purée irlandaise.                      | 162 |

### 3. Légumes frais.

|                                    |     |  |     |
|------------------------------------|-----|--|-----|
| 31. Epinards, arroches et oseille. | 162 | 41. Chou-fleur.                                  | 166 |
| 32. Carottes étuvées.              | 163 | 42. Fèves hachées.                               | 166 |
| 33. Petits pois.                   | 163 | 43. Mange-tout.                                  | 167 |
| 34. Pois de sucre.                 | 163 | 44. Choux-rave.                                  | 167 |
| 35. Haricots.                      | 163 | 45. Betteraves.                                  | 167 |
| 36. Chou de Savoie.                | 164 | 46. Navets.                                      | 168 |
| 37. Chou-pain.                     | 164 | 47. Choux verts (choux frisés).                  | 168 |
| 38. Chou ordinaire (cabus).        | 165 | 48. Tiges de navets avec des pommes de terre.    | 168 |
| 39. Chou étuvé.                    | 165 | 49. Carottes, fèves blanches et pommes de terre. | 169 |
| 40. Chou rouge.                    | 165 |  |     |

#### 4. Légumes conservés.

|  | Pages. |  | Pages. |
|--|--------|--|--------|
| 50. Choucroute et pommes de terre.       | 169    | 54. Fèves conservées et fèves blanches.    | 171    |
| 51. Choucroute et pois.                  | 170    | 55. Tiges de navets conservées.            | 171    |
| 52. Choucroute et fèves blanches.        | 170    | 56. Navets conservés avec pommes de terre. | 171    |
| 53. Fèves conservées et pommes de terre. | 170    | 57. Fèves blanches comme légume.           | 172    |

#### 5. Mets de pommes de terre.

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| 58. Pommes de terre avec sauce au lard.   | 172 | 67. Pommes de terre étuvées.              | 175 |
| 59. Pommes de terre et sauce aux oignons. | 173 | 68. Pommes de terre crues rôties.         | 175 |
| 60. Pommes de terre au lait.              | 173 | 69. Pommes de terre avec persil.          | 176 |
| 61. Pommes de terre au lait de beurre.    | 173 | 70. Pommes de terre frites.               | 176 |
| 62. Pommes de terre aux harengs.          | 173 | 71. Boulettes avec pommes de terre.       | 176 |
| 63. Salade aux pommes de terre.           | 174 | 72. Purée de pommes de terre.             | 177 |
| 64. Pommes de terre aux oignons.          | 174 | 73. Omelettes aux pommes de terre.        | 177 |
| 65. Pommes de terre et pommes.            | 175 | 74. Omelettes aux pommes de terre rapées. | 177 |
| 66. Pommes de terre rôties.               | 175 |   |     |

#### 6. Salades.

|   |     |                           |     |
|---|-----|---------------------------|-----|
| 75. Salade à l'huile et au vinaigre.      | 178 | 78. Salade d'endives.     | 179 |
| 76. Salade avec sauce au lard ou au lait. | 178 | 79. Salade de concombres. | 179 |
| 77. Salade des champs.                    | 178 | 80. Salade de fèves.      | 179 |
|   |     | 81. Salade de chou blanc. | 180 |

#### 7. Viande.

|                             |     |                         |     |
|-----------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 82. Viande rôtie.           | 180 | 88. Rognons de bœuf.    | 182 |
| 83. Bouilli en ragoût.      | 180 | 89. Rôti de veau.       | 183 |
| 84. Bouilli en ragoût brun. | 181 | 90. Ragoût de veau.     | 183 |
| 85. Roulades.               | 181 | 91. Côtelettes de veau. | 183 |
| 86. Bœuf à la mode.         | 181 | 92. Rôti de mouton.     | 184 |
| 87. Bœuf avec carottes.     | 182 | 93. Rôti de porc.       | 184 |

|                        | Pages. |  | Pages. |
|------------------------|--------|--|--------|
| 94. Viande salée.      | 185    | 101. Panhas.                             | 187    |
| 95. Viande hachée.     | 185    | 102. Ragoût de poulet (pour<br>malades). | 188    |
| 96. Fricadelles.       | 185    | 103. Poulet rôti.                        | 189    |
| 97. Lard à cuire.      | 186    | 104. Pigeon rôti.                        | 189    |
| 98. Foie rôti.         | 186    | 105. Bifteck (pour malades).             | 189    |
| 99. Foie en ragoût.    | 187    |  |        |
| 100. Saucisse à rôtir. | 187    |  |        |

## 8. Poissons.

|                       |     |                                      |     |
|-----------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| 106. Stockfish.       | 190 | 112. Merlan.                         | 192 |
| 107. Stockfish étuvé. | 190 | 113. Alose.                          | 192 |
| 108. Morue.           | 191 | 114. Poissons de rivière à<br>rôtir. | 193 |
| 109. Hareng.          | 191 | 115. Moules à cuire.                 | 193 |
| 110. Saurets.         | 191 |                                      |     |
| 111. Harengs saurs.   | 192 |                                      |     |

## 9. Mets à la farine, au lait et aux œufs.

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| 116. Omelette au lard.                  | 193 | 126. Boulettes à la farine et<br>levure. | 197 |
| 117. Omelette ordinaire à la<br>farine. | 194 | 127. Boulettes à la semoule.             | 197 |
| 118. Omelette aux fruits.               | 194 | 128. Soufflé à la semoule.               | 198 |
| 119. Tôt-fait.                          | 195 | 129. Riz.                                | 198 |
| 120. Omelette aux pommes.               | 195 | 130. Soufflé au riz.                     | 198 |
| 121. Bouquettes.                        | 195 | 131. Gâteau au riz.                      | 198 |
| 122. Pouf.                              | 195 | 132. Mendiant.                           | 199 |
| 123. Tarte aux pommes.                  | 196 | 133. OEufs au miroir.                    | 199 |
| 124. Nouilles en légume.                | 196 | 134. OEufs brouillés.                    | 199 |
| 125. Boulettes à la farine.             | 197 |  |     |

## 10. Compotes.

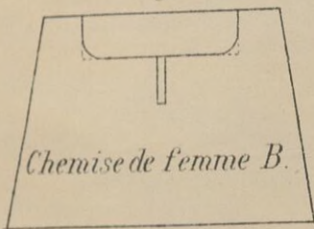
|                           |     |                                     |     |
|---------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| 135. Compotes aux pommes. | 200 | 138. Pommes étuvées.                | 200 |
| 136. Compote de prunes.   | 200 | 139. Prunes et pommes sé-<br>chées. | 201 |
| 137. Compote de poires.   | 200 |                                     |     |



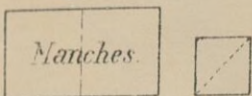


REMMAILLAGE.

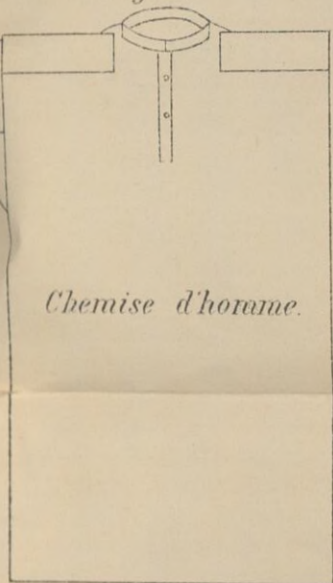
*Fig. 8.*



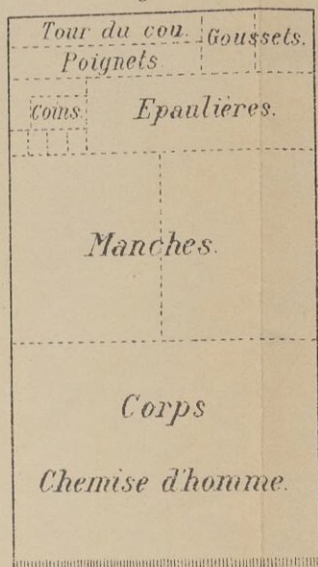
*Fig. 9.*



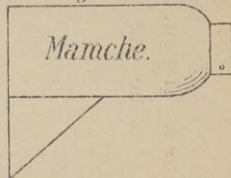
*Fig. 10.*



*Fig. 11.*



*Fig 12.*



*Fig. 13.*

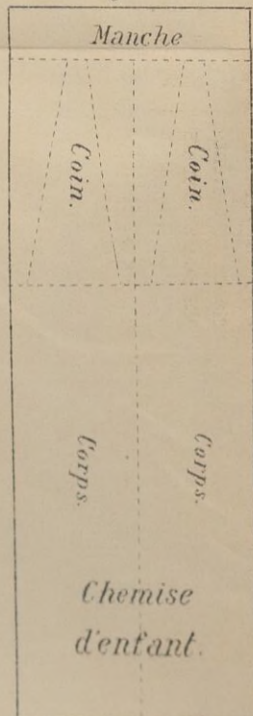
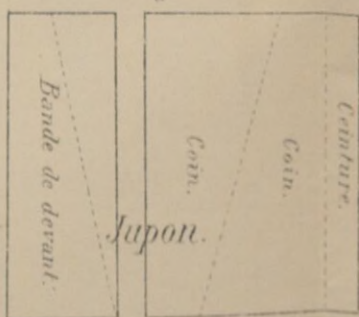
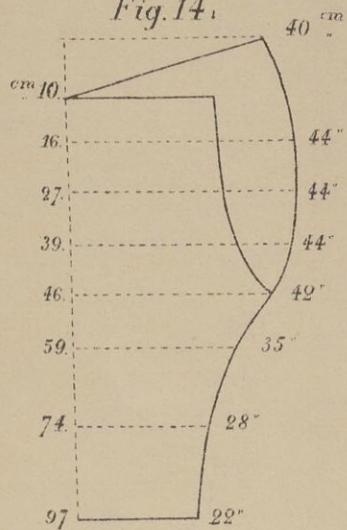


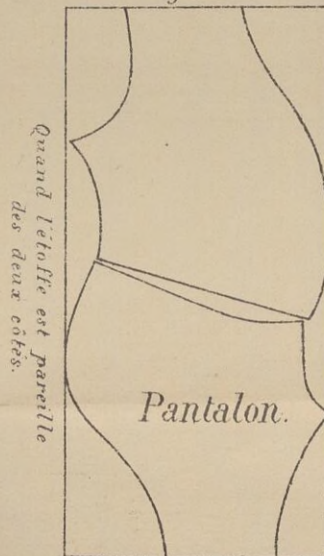
Fig. 21.



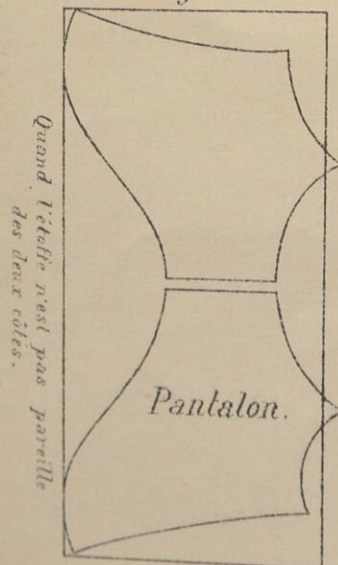
*Fig. 14.*



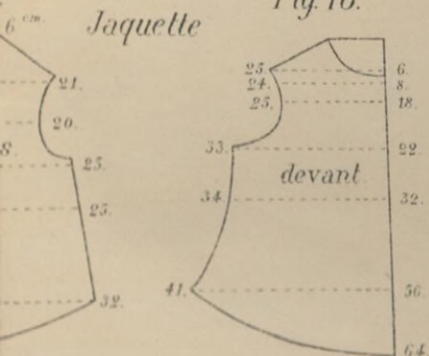
*Fig. 15.*



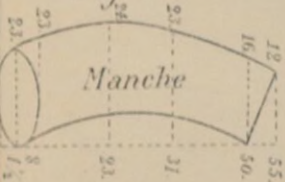
*Fig. 16.*



*Fig. 18.*



*Fig 19.*





BIBLIOTEKA KÓRNICKA

124351