



Épinards à la crème

Cours de M. Colombié
Compte-rendu spécial du "Pot-au-Feu"

MESDAMES,

Il est peu de légume plus apprécié que l'épinard et plus simple à préparer. On l'utilise à la fois en garniture, pour les viandes rouges et blanches, pour les œufs de diverses façons; en plat de légume au gras ou au maigre; en entremets sucré entouré de biscuits à la cuiller, et sous cette forme il est d'autant mieux accepté par les enfants.

J'ai dit que la préparation en était des plus simples; mais c'est le nettoyage qui réclame un soin spécial, et je demande la permission de m'étendre un peu longuement sur ce sujet préliminaire, car on comprend mal la façon de nettoyer les épinards, et de là vient le désagrément d'y sentir souvent des grains de sable grincer sous la dent.

Le nettoyage

Je remplis une grande bassine d'eau froide, que je place à côté de moi. Je m'assieds entre le tas des épinards et la bassine. Je prends les feuilles *une à une* et je les examine des deux côtés pour voir s'il n'y reste pas de brins de paille ou quelque limace; si la queue est trop grosse, j'en coupe un bout seulement, mais je laisse les queues moyennes qui cuisent très bien, et de cette façon, la quantité des épinards n'est pas réduite.

Au fur et à mesure de cet épluchage, je jette les feuilles dans la bassine.

Toutes les feuilles étant ainsi examinées et jetées dans l'eau, je les force à y plonger à fond, en appuyant dessus avec la main.

Je prends ensuite une terrine ou récipient quelconque. Je pêche les épinards par petites poignées et je les mets dans ce récipient, à sec.

Je jette l'eau qui est restée dans la bassine, je la rince très soigneusement, j'y verse de nouveau de l'eau fraîche en abondance, et j'y remets les épinards. Je les secoue dans l'eau une deuxième fois, puis je les enlève une deuxième fois comme précédemment, sans les presser. Je jette encore l'eau, j'en remets encore de nouvelle dans la bassine, et j'y plonge les épinards que j'y laisse tremper cette fois un quart d'heure, après les avoir agités pour obliger les derniers grains de sable à se détacher des feuilles.

Je m'assure que l'eau est absolument claire; si j'ai le moindre doute, je vide la bassine et j'y remets de l'eau nouvelle pour la quatrième fois. Je pêche toujours les épinards par petites quantités et je les pose sur un tamis placé sur un récipient, pour qu'ils s'égouttent complètement.

La cuisson

Rien ne nuit au goût et au coup d'œil des épinards comme leur cuisson dans les marmites en fer battu ou les casseroles en fer étamé. Il faut absolu-

ment les cuire dans le cuivre rouge, non étamé; seuls, le bassin à blancs d'œufs ou la bassine à confitures peuvent convenir. Il faut en outre un feu vif et soutenu et une grande proportion d'eau. Ni sel, ni cristaux de soude, ni sels de Vichy : l'eau pure suffit.

Un autre défaut, quasi général, c'est la cuisson trop prolongée. Si j'ajoute à cela le défaut d'écumage, j'aurai à peu près signalé tout ce qu'il faut éviter. Pourquoi l'écumage? Parce que la feuille d'épinard est garnie de poils qui emprisonnent la poussière; les lavages répétés n'en peuvent enlever que la plus grande partie; l'ébullition dissout ce qui reste, et la couche supérieure des épinards est ainsi recouverte d'une écume noire et aussi sale que celle d'un pot-au-feu; si on laisse retomber cette écume, il en résulte que les épinards prennent un goût de terre fort déplaisant pour les palais délicats.

Pour 2 kilos d'épinards en feuilles, je mets 6 litres d'eau dans la bassine à confitures; je fais partir en ébullition sur un feu très vif. Je jette les épinards dans la bassine, après les avoir égouttés au mieux, afin que l'eau qu'ils pourraient garder ne refroidisse pas trop celle de la bassine, et qu'ainsi l'ébullition reprenne le plus vite possible.

Dès que l'ébullition est reprise, j'écume, non avec l'écumoire, mais avec une cuiller de métal qui enlève plus promptement les impuretés du liquide. Je laisse cuire à grands bouillons pendant dix, douze ou quinze minutes au plus, suivant le terrain des épinards ou l'eau employée. J'enlève les épinards de la bassine avec une écumoire à friture en fil de fer, ou je les verse dans un tamis de crin; le fil de fer d'un autre tamis

les brunit, car ils y restent assez longtemps. Je les laisse égoutter sans les rafraîchir. Dès qu'ils sont froids, j'en prends de petites portions que je presse fortement en boule entre mes mains, en ayant soin de changer quatre ou cinq fois la boule de place, afin que l'eau s'exprime plus facilement. Ainsi pressés, ils ont considérablement réduit; 2 kilos ne doivent donner que 6 à 700 grammes au plus.

Je les hache très finement; quand on les passe au tamis, ils perdent leur goût.

L'assaisonnement

Je sais que je vais faire bondir les maîtresses de maison économes, mais je n'hésite pas à déclarer que, pour assaisonner les épinards, on devrait mettre autant de beurre *frais* que d'épinards. C'est, du moins, toujours ainsi que je les prépare; j'ajoute qu'en ceci la bourse ou le goût particulier peut être cause qu'on diminue cette proportion, nécessaire à mon avis; la moitié de leur poids de beurre ne suffit pas.

Mais, ce beurre, je ne l'ajoute qu'en dernier lieu. Après avoir mis les épinards hachés dans une casserole, je les assaisonne avec très peu de muscade, du sel fin, un peu de sucre, quatre cuillerées de lait, ou, ce qui est mieux, de crème douce, si je les fais au maigre; je remplace la crème par du jus, si je les prépare au gras. Je fais chauffer sur feu doux en les remuant avec une cuiller de bois. *Juste avant de servir*, je les retire du feu, et j'ajoute le beurre, cassé en morceaux de la grosseur d'une noix, que je mélange vivement. Je les verse dans un légumier chaud et j'envoie à table.

Si je les sers comme légume, je les

garnis de croûtons frits au beurre clarifié, ou exécutés dans des rognures de pâte feuilletée.

Si c'est en entremets, j'ajoute un peu plus de sucre, et je garnis de biscuits à la cuiller coupés par le milieu.

Dans aucun cas, et sous aucun prétexte, je n'ajoute de farine, ni roux, ni béchamel, etc.; rien : le beurre doit suffire.

L'ASSIDUE.



ENCAUSTIQUE A L'EAU

Demandé par plusieurs abonnés.

POUR UN LITRE D'EAU :

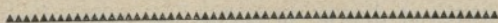
50 gr. de cire jaune;

20 — de savon noir;

5 — de potasse perlassée.

Faire fondre d'abord dans l'eau, sur le feu, le savon noir et la potasse. Ajouter ensuite la cire jaune, cassée en petits morceaux. Remuer et surveiller jusqu'à dissolution complète du tout. Retirer du feu. Laisser refroidir.

Pour l'employer, bien remuer le liquide. L'étaler légèrement et avec régularité. Laisser bien sécher, et frotter ensuite avec une bonne brosse ou bien avec un morceau de laine.



ALIMENT DES ENFANTS



CRÊPES

On fait à tort une mauvaise réputation aux crêpes. Certaines personnes n'en peuvent supporter la digestion; mais est-ce bien la faute des crêpes ou celle des opérateurs? Notre expérience nous a démontré que c'était plutôt celle de ces derniers. Pourquoi? Mais parce que la pâte, n'étant pas prête assez à l'avance, ne peut fermenter. Ensuite, parce que le lait qu'on a ajouté à cette pâte, déjà lourde à cause de ce défaut de fermentation, la rend plus indigeste encore. Car remarquez ceci : si vous mettez du lait dans la pâte, la crêpe se colore très vite dans la poêle : on s' imagine alors qu'elle est assez cuite, en voyant les petites boursofflures prendre couleur, et on la retire du feu alors qu'en réalité elle n'est pas encore cuite.

Remplacez le lait par de la bière, et vous obtiendrez un résultat tout opposé : la pâte fermentera, et la crêpe pourra cuire complètement sans brûler.

Voici les proportions nécessaires à l'exécution d'environ 45 crêpes, dans une poêle en fer forgé de 21 centimètres de diamètre. En termes techniques, ce genre de poêle s'appelle une coupe.

Proportions

5 œufs de 60 gr. chaque;

250 gr. de farine de gruau;

6 gr. de sel fin ou égrugé ;
 10 gr. de sucre zesté ;
 Un verre ordinaire de bière ;
 Un quart de litre d'eau tiède ;
 Un verre à madère de rhum ;
 Le zeste d'un petit citron.
 5 cuillerées d'huile fine ou 60 gr. de
 beurre fondu, sans petit lait.

La pâte

Zestez le sucre, c'est-à-dire frottez-le sur le citron pour lui faire absorber toute l'huile essentielle contenue dans la peau jaune, et qui procure le parfum même. A mesure que le sucre se pénètre de cette huile, écrasez-le dans la terrine où vous ferez la pâte.

Cassez les œufs, ajoutez le sel, l'huile ou le beurre, le rhum, et la moitié de la bière. Battez ce mélange avec le petit fouet à sauce pour le rendre mousseux ; incorporez la farine préalablement tamisée, en faisant le mélange, cette fois, avec une spatule en bois. La pâte doit être un peu mollette, très facile à travailler. Battez-la quelques minutes, pour la rendre très légère ; ajoutez le reste de bière ; dès que la pâte est bien lisse, couvrez la terrine ou la soupière d'une assiette, posez-la dans un endroit tempéré et laissez-la fermenter, sans la remuer, *au moins quatre heures*.

On peut faire cette pâte le soir pour le matin, ou le matin pour le soir ; de cette façon on est sûr d'avoir des crêpes légères et par suite digestibles ; très fines et croustillantes, faciles à faire sauter.

Au moment de les faire, ajoutez l'eau tiède et *vannez* la pâte avec la louche en la soulevant et en la laissant retomber.

Pour les cuire

Une des principales qualités des crêpes, c'est de pouvoir être mangées bien

chaudes. Si on ne dispose que d'une seule poêle, la cuisson est trop lente : il en faudrait au moins deux. Le feu doit être soutenu, mais sans excès, ni de flamme épanouie, ni de braise trop ardente ; sur un fourneau de fonte ordinaire, disons que la plaque doit être légèrement rouge.

Faites fondre un quart de beurre, et laissez-le chauffer jusqu'à ce qu'il ait pris la teinte noisette : c'est-à-dire un doré un peu jaune. L'écume s'est solidifiée pour la plus grosse part ; laissez tomber toutes ces impuretés, et décantez le beurre ainsi clarifié dans une petite casserole.

Prenez un morceau de lard bien frais, carré de 4 à 5 cent. de côté. Piquez-le dans la couenne avec une fourchette de fer, et posez-le, ainsi enfourché, dans la casserole au beurre.

Chauffez la poêle. Prenez la queue de la poêle dans la main gauche et la fourchette dans la main droite. Frottez le fond chaud, très chaud de la poêle, partout ; reposez la fourchette dans sa casserole ; prenez avec la louche à potage ou une petite *boule* à sauce, un peu de pâte, versez dans la poêle vivement ; penchez celle-ci pour que la pâte couvre rapidement le fond, *seul*, de la poêle et remettez-la sur le feu. Dans deux minutes et demie la crêpe est cuite d'un côté. Alors prenez la queue de la poêle de la main droite, donnez un léger mouvement circulaire à la poêle pour détacher la crêpe ; avec la main gauche de *champ*, donnez un petit coup sec au milieu de la queue en penchant légèrement le poêle en avant ; la crêpe se porte sur le devant et avec un tout petit, tout petit mouvement en avant et en haut vous faites sauter la crêpe très facilement. J'insiste tout particulièrement

sur ce *tout petit mouvement* : plus il est brusque et fort, moins on réussit.

Dans deux minutes la crêpe est cuite sur le deuxième côté ; faites-la glisser sur une assiette posée sur une brique à votre gauche. Recommencez le graissage de la poêle et suivez le même mouvement jusqu'à la consommation de la pâte.

Ne pas oublier avant de reprendre de la pâte, de la soulever et de la laisser retomber une fois, sinon la fin de la pâte est trop épaisse.

Il se peut que la première crêpe soit trop épaisse ; on ajoute dans ce cas un peu d'eau ; si au contraire elle était trop liquide, battez un œuf sur une assiette et ajoutez-le.

C'est un très mauvais système de monter les blancs d'œufs en neige, les crêpes sont molles et difficiles à tourner.

Pour les dresser

Mettez une jolie petite serviette ouvragée sur un compotier, sucrez le dessus de la crêpe avec du sucre vanillé, pliez-la en deux et encore en deux, mettez-la sur la serviette, le petit angle du pliage de la crêpe au centre, et faites toucher quatre angles ; vous aurez ainsi la forme d'une galette ou d'une tarte. C'est mieux que de les rouler. On ne doit rouler que les pannequets, à cause de la garniture ; la vraie crêpe se sert plate et très chaude.

C'est un entremets de déjeuner seulement. C'est trop sans façon et aussi plus lourd le soir.

N.-B. — On peut remplacer le lard par une poupée en chiffons attachée au bout d'un petit bâtonnet, mais la coupe ayant tendance à brûler, le lard la nettoie bien sans lui communiquer trop de graisse.

SAVARIN.

Menus

COQUILLES DE CERVELLES AU GRATIN
PORC FRAIS ROTI SAUCE RUSSE
PURÉE DE POMMES DE TERRE
OMELETTE SOUFFLÉE



POTAGE JEANNETTE
TURBOT SAUCE GENEVOISE
POULARDES A L'IVOIRE
FILET DE RENNE ROTI
PARFAIT DE FOIE GRAS
CARDONS AU JUS
GLACE PRALINÉE

ŒUFS BROUILLÉS AUX TRUFFES
CROQUETTES DE DINDE AU RIZ
ÉPAULE DE MOUTON A LA CHICORÉE
JAMBON FROID
SALADE DE CÉLERI
POMMES A LA BRUXELLOISE



POTAGE CRÈME D'ORGE
BOUCHÉES DE LAPÉREAU
BAR SAUCE HOLLANDAISE
FILET DE BŒUF BRAISÉ JARDINIÈRE
POULARDE ROTIE
GALANTINE DE CANETON
CÉLERIS AU JUS
RIZ A L'IMPÉRATRICE

PETITS MERLANS AU BEURRE
COTELETTES A LA FRANC-BOURGEOISE
ENDIVES A LA BÉCHAMEL
CRÊPES



POTAGE AU CÉLERI AU TAPIOCA BOUILLON-BOUDIER
SOLE NORMANDE
SELLE DE PRÉ SALÉ BRAISÉE AUX LAITUES
PINTADE FARCIE
SALADE GIGOLETTE
PUDDING DE MARRONS



ŒUFS LUCERNE
MORUE A LA MAÎTRE D'HOTEL
HARICOTS VERTS A LA POULETTE
POMMES A LA BRUXELLOISE

POTAGE CRÈME D'OSEILLE
TIMBALE DE GNOCCHI
BAR SAUCE RAVIGOTE
FILET ROTI
ÉPINARDS A LA CRÈME
SOUFFLÉ AU CITRON

Queillé ORFÈVRE
Couverts, Coutellerie
11, r. des Petits-Carreaux, PARIS



Croquettes de Dinde au riz

UTILISATION DES RESTES

C n a souvent, en cette saison, des restes de dinde rôtie qu'on ne sait trop comment utiliser quand une première fois déjà ils ont été présentés avec une salade et une mayonnaise.

La façon que nous donnons aujourd'hui de les employer a l'avantage de s'appliquer à de petites quantités, et à n'importe quelle partie de la dinde. Ajoutons que cette même façon peut également servir pour des reliefs de dinde en daube, de poulet, et même encore pour du veau rôti.

L'assaisonnement de curry y est nécessaire ; il n'en faut pas beaucoup, mais le peu qu'on ajoute donne à l'appât une saveur toute caractéristique.

On ne sert pas de sauce à part avec ce genre de croquettes ; c'est un hors d'œuvre chaud, qui, dans les maisons où l'on observe strictement les pratiques du carême, remplacera très bien le poisson pour un repas gras, dans l'innocuité.

Proportions

Pour une quinzaine de croquettes, suffisant pour 7 ou 8 personnes :

130 gr. de chairs de dinde, net ;

80 — de riz ;

60 — de beurre ;

25 — de farine ;

10 — oignon ;

10 — carotte ;

4 décil. 1/2 de bouillon ;

1 — de bon lait ;

Une cuillerée à café de poudre de curry.

Pour paner

Un œuf entier ; 6 ou 7 cuillerées de panure fraîche.

RÉSUMÉ

Blanchir le riz ; le cuire dans du bouillon ; y mélanger la viande coupée en tout petits carrés ; assaisonner avec sel, poivre, un peu de curry. D'autre part, passer oignon et carotte dans moitié du beurre ; ajouter farine ; cuire sans colorer. Mouiller avec bouillon et lait ; ajouter reste du curry, reste du beurre ; passer ; mélanger dans riz et viande. Refroidir complètement.

Former des croquettes ; rouler dans farine, dans œuf battu et dans mie de pain. Frir à grande friture chaude.

Le riz

Il faut de bon riz Caroline, soigneusement trié. Lavez-le. Mettez-le dans une casserole et couvrez-le d'eau fraîche, au moins deux fois sa hauteur dans la casserole. Faites doucement bouillir pendant 5 ou 6 minutes. Egouttez le riz dans une passoire que vous plongez à l'eau fraîche. Egouttez encore, et remettez le riz dans la casserole, avec, pour ces quantités, 3 décilitres de bouillon. Couvrez la casserole et laissez cuire doucement ; le riz doit être, quand il a absorbé tout le bouillon, bien tendre, mais bien entier, avec tous ses grains gonflés et tout à fait à sec. Comptez sur 20 à 23 minutes de cuisson environ. Ne remuez jamais le riz quand il cuit de cette façon, vous le feriez attacher.

Enlevez les peaux et les nerfs de la viande, et rejetez aussi les parties racornies ou durcies. Coupez les chairs en tout petits morceaux carrés, mais ne les

hachez pas surtout ; vous nuiriez au goût comme au bon effet de la croquette. Il ne faut pas dépasser un demi-centimètre de côté. Cela n'empêche pas d'employer les moindres parcelles de chair.

Mêlez la viande dans le riz : leur volume, — nous ne disons pas leur poids — doit à ce moment être égal. Le mélange de la viande se fait beaucoup mieux dans le riz quand celui-ci est encore chaud ; ajoutez sel, poivre et un peu seulement du curry indiqué. Mélangez avec une cuiller de bois, doucement, pour ne pas écraser le riz. Couvrez-le, mais il n'est pas nécessaire de tenir au chaud pendant qu'on prépare la sauce de liaison.

La liaison

C'est une façon rapide de petite béchamel, tout bonnement. Mettez 30 gr. de beurre dans une petite casserole en cuivre étamé avec l'oignon et la carotte coupés en petits morceaux, comme hachés plutôt. Faites cuire à feu très doux, sans colorer, pendant *15 à 20 minutes*, en remuant souvent avec la cuiller de bois. Ajoutez la farine, mélangez bien, et laissez cuire très doucement, toujours sans prendre couleur, pendant une dizaine de minutes. La farine, au bout de ce temps, doit avoir pris la teinte à peine jaune du beurre, mais pas plus ; ayez soin de remuer le tout avec la cuiller et de l'étaler sur tout le fond de la casserole, pour que la cuisson soit égale.

Versez alors, peu à peu, en tournant fortement avec la cuiller de bois 1 décil. $\frac{1}{2}$ de bouillon et le lait, froids ou chauds ; mais le lait doit toujours avoir été bouilli au préalable. N'ajoutez pas de nouvelle quantité que la précédente ne soit bien délayée en pâte unie.

Délayez le reste de poudre de curry dans un peu de lait, et ajoutez-le de même façon. Ne cessez pas de tourner jusqu'à l'ébullition, en ramenant la casserole sur un feu plus soutenu, et faites bouillir 5 minutes, toujours sans cesser de tourner pendant ce temps. Retirez du feu ; ajoutez hors du feu le reste du beurre, mêlez bien pour aider à fondre.

Passez cela dans le riz et la viande à travers une passoire extrêmement fine, en appuyant avec le dos de la cuiller de bois pour aider cette sauce épaisse à passer entièrement, sans cependant écraser les légumes qui ne doivent point passer en même temps.

De nouveau mélangez le tout avec la cuiller de bois. Goûtez pour l'assaisonnement à compléter, selon que le bouillon était plus ou moins salé. Poivrez.

Versez alors le mélange dans un plat creux ou une terrine, et laissez-le *refroidir de la façon la plus complète* avant de vouloir l'employer. Il ne peut avoir la consistance nécessaire que lorsqu'il est tout à fait froid. La teinte jaune qu'il prend est donnée par le curry.

Les croquettes

Le mélange étant froid, et raffermi par conséquent, procédez aux préparatifs suivants. Cassez l'œuf entier dans une assiette creuse, ajoutez-y une forte cuillerée à bouche d'eau fraîche, qui empêche l'œuf de prendre trop de consistance ; ajoutez sel, poivre. Battez pour bien délayer avec une fourchette de fer.

Dans une assiette plate, étalez la moitié d'abord de la panure, pour la garder légère jusqu'à la fin. Cette panure n'est autre que de la mie de pain rassise d'un jour ou deux, effritée dans un tor-

chon, et passée à travers une passoire à trous pas trop fins.

Dans une troisième assiette, semez un peu de farine.

Avec une cuiller prenez le mélange par portions égales, du poids d'environ 50 gr. chacune. Faites tomber sur l'assiette farinée; roulez-le légèrement pour lui donner la forme d'un gros bouchon. Il faut à peine le saupoudrer de farine; ce peu de farine permet de manier le mélange sans qu'il colle aux doigts; on façonne la croquette avec les doigts de la main droite, en la faisant rouler dans la main gauche.

Tout de suite, trempez la croquette dans l'assiette à l'œuf, sur toutes ses faces.

Soulevez-la, en glissant dessous une fourchette, pour l'égoutter, et transportez-la dans l'assiette à mie de pain, où vous la roulez bien également. Ayez grand soin, ce faisant, d'éviter des crevasses ou des fentes sur la surface de la croquette, parce que la friture pénétrerait par cette ouverture, et la croquette serait inégale, craquelée ou grasseuse. Procédez de même au fur à mesure pour toutes les croquettes. On ne les prépare pas trop d'avance parce que l'œuf sèche et que la croûte n'est plus aussi bonne.

Une demi-heure d'avance ne doit pas être dépassée, et il faut, pendant ce temps, tenir les croquettes au frais et dans un endroit pas trop sec.

Pour frire

Il faut de bonne graisse fraîche, bien entendu, et en quantité abondante, pour que les croquettes y baignent largement, surtout sans toucher le fond de la poêle.

La friture doit être ce qu'on appelle

chaude pour saisir l'extérieur des croquettes afin que la croûte se forme tout de suite, car l'intérieur étant cuit n'a pas besoin d'être pénétré longtemps par la chaleur qui le sécherait; il doit, au contraire, conserver toute son humidité.

Quand la friture commence à fumer, elle est à point. Plongez-y alors les croquettes, en les y faisant glisser doucement de dessus un plat ou un grand couvercle plat de casserole sur lequel vous les avez posées.

Retournez-les avec l'écumoire en fil de fer étamé, dès qu'elles prennent une couleur blonde. Surtout ne leur laissez pas prendre une couleur foncée; 2 à 3 minutes suffisent quand la friture est chaude à point. Retirez-les avec l'écumoire, et égouttez-les sur un linge. A moins de disposer d'une très grande poêle et de beaucoup de friture, on est obligé de les frire en deux fois. Comme l'introduction des croquettes froides dans la friture diminue sa chaleur, il faut bien s'assurer avant d'en remettre de nouvelles, que la graisse fume réellement.

Pour servir

Dressez sur un plat chauffé garni d'une serviette, en les empilant comme un tas de bûches, toutes dans le même sens.

LA VIEILLE CATHERINE.



Racahout des Arabes
DELANGRENIER
19, rue des Saints-Pères, Paris



LE MEILLEUR ALIMENT
des Enfants et des Malades



CARMELS MOUS AU CHOCOLAT

Il n'est point de courrier où il ne nous soit demandé des explications relativement à la confection des caramels mous au chocolat, dont nous n'avons plus donné de recette depuis 1895. La formule suivante, qui, du reste, diffère de celle précédemment publiée, va donc être accueillie avec une satisfaction générale.

Proportions

Pour trois douzaines de caramels environ :

250 gr. de sucre cassé à la main ;

80 — de chocolat à la vanille ;

50 — de beurre fin ;

Un décilitre de bon lait ;

Un demi-bâton de vanille.

Cassez le sucre en petits morceaux, mouillez-le avec un demi-verre d'eau filtrée, un quart d'heure avant de le mettre au feu. Posez le poêlon sur le feu doux pour le faire fondre doucement, puis mettez-le, une fois bien fondu, sur le plein feu ; poussez la cuisson jusqu'au moment où, en trempant le doigt bien mouillé dans le sucre et immédiatement dans de l'eau bien froide, le sucre enrobe l'index comme un dé et se brise comme du verre mince.

Pendant cette cuisson, mettez le chocolat sur une plaque, à la bouche du

four, pour qu'il se ramollisse, pendant quelques minutes seulement.

Versez le lait dans une casserole, faites le tiédir ; ajoutez-y le chocolat ; délayez-le avec une cuiller de bois, qu'il soit bien fondu et sans grumeaux ; mettez-y le beurre et la vanille ; faites donner un bouillon en remuant constamment. Versez *hors du feu* ce mélange dans le sucre cuit ainsi qu'il est expliqué plus haut ; remettez sur le feu ; dans quelques instants prenez avec le doigt mouillé un peu de sucre et trempez-le comme vous l'avez fait tout à l'heure ; le sucre doit se rouler facilement en boule, entre le pouce et l'index, dès qu'il est refroidi par l'eau.

Versez-le sur un marbre huilé entre quatre règles, ou bien dans une caisse carrée que l'on vend avec le découpoir à caramels. Dès qu'il est froid ou presque, appuyez le découpoir, retournez la masse, le dessus dessous, essuyez pour enlever l'huile et séparez les morceaux.

SAVARIN.



NOS SPÉCIALITÉS

Pour les comestibles constituant des spécialités, que nous livrons aux abonnés, nous avons établi un tableau d'ensemble qui figure à la 2^e page de la couverture. Prière de s'y reporter. (Poulardes et dindes truffées, Pâtés des Cévennes, Parfaits au foie gras, etc.)



DU VIN

II

Dans le procès intenté au vin de nos jours, on lui a reproché de causer la cirrhose du foie. Mais cette opinion, fortement battue en brèche, a été réfutée. On reste généralement d'accord aujourd'hui pour reconnaître que si le vin donne la cirrhose, maladie du foie accompagnée d'hydropisie, si quand on vit dans le vin on meurt dans l'eau, c'est uniquement lorsque le vin est falsifié. On ne doit pas dire cirrhose vineuse, comme le veut le docteur Lancereaux, mais cirrhose alcoolique.

Le docteur Lancereaux n'accuse pas d'ailleurs le vin lui-même, mais la sophistication par le plâtre. On ne croit plus le plâtre coupable, mais l'alcool.

La cirrhose existe dans les pays à whisky, dans les pays où l'usage du vin est totalement inconnu. Si elle est fréquente à Paris chez les buveurs de vin, ce que nous ne prétendons pas nier, au contraire, c'est surtout chez les débitants de vins qui reçoivent de Bercy du vin sophistiqué ou même fabriqué de toute pièce. C'est vraiment pour eux que le vin peut être considéré comme de l'alcool dilué. Ce n'est pas le vin qu'il faut accuser de leur maladie professionnelle. C'est encore l'alcool de maïs, ou de betteraves, ou de pommes de terre, avec lequel on fabrique le gros bleu du « mastroquet » dont, depuis le phylloxera, le *marché parisien* a été inondé : le gros bleu n'est qu'une

(1) Voir n° du 1^{er} janvier dernier.

dilution plus ou moins composite d'alcool d'industrie à bon marché contenant des alcools propyloxyques et amyloxyques, bien plus toxiques que l'alcool de vin.

« Point de cirrhose du foie, écrit un distingué praticien de Lyon, le docteur Albert, « chez le paysan habitant les contrées où l'on « récolte le vin en abondance : les cas observés dans les grands centres et imputés « aux vins qu'on y prépare ne pourront jamais « être invoqués pour prouver l'effet nocif du « vin consommé dans le vignoble ; bien au « contraire, ils constituent le meilleur argument en sa faveur. »

Il est certain en effet qu'un des meilleurs moyens de lutter contre l'alcoolisme serait de favoriser l'usage des boissons fermentées, loyales bien entendu. Nous avons de cela une preuve : c'est que le développement de l'alcoolisme en France est corrélatif à l'affaiblissement de la consommation des vins naturels consécutive à la crise phylloxérique. Quand la France produisait, vers 1860, environ 50 millions d'hectolitres de vin, elle fabriquait 873,000 hectolitres d'alcool dont 335,000 d'esprit de vin. Trente ans après, sur 2,171 millions d'hectolitres d'alcool, 43 mille seulement dérivent du vin, la récolte de celui-ci étant tombée à 26 millions d'hectolitres. Depuis 1893 et parallèlement au relèvement de la production viticole, la consommation de l'alcool s'est légèrement abaissée (Budget, *les vins de France*).

Personne n'a jamais songé à rendre le vin, en tant que vin, responsable des intoxications saturnines contractées par l'usage des vins de Marsala ou de Syracuse sucrés avec de la litharge. Il n'est pas plus juste de dire que les intoxications résultant de la consommation des vins artificiels sont dues au vin vraiment digne de ce nom.

Au contraire, le vin combat l'alcool plus efficacement que le thé ou le café, boissons aromatiques qu'on lui oppose le plus souvent dans la lutte sociale contre l'alcoolisme. A Rouen, la ville la plus alcoolique de France, le café n'est qu'un prétexte à absorber de l'alcool. Combien de fois le thé n'est-il que le

véhicule du rhum qu'on y ajoute ! Prenez un vrai *teetotaller*, un abstinent complet : ici encore l'excès est un défaut, car par l'excès, il aboutira au théisme, au caféisme. De même que l'eau-de-vie, même de vin, est nocive, la théine, la caféine extraites du thé ou du café, sont nocives aussi. Or, certains consomment déjà des solutions concentrées de caféine, de kola. Eh bien, il est certain que l'usage prolongé de ces boissons amène des troubles nerveux et altère le caractère et l'humeur. L'usage du vin pendant dix-huit cents ans a certainement développé nos meilleures qualités nationales de cordialité, de franchise, de bonne humeur, de conversation facile. « Le caractère français, son courage, sa générosité, son contentement et son ardeur sont dus en grande partie à nos vins employés comme boisson ordinaire et habituelle des repas. (Dr Guyot.) »

Ce n'est qu'au moment où la production naturelle du vin a diminué que l'alcool s'est réellement montré envahissant, et que, parallèlement à la déchéance du vin, l'alcoolisme a vu croître sa puissance destructive. Parallèlement aussi s'est montrée la dégénérescence de la race et le changement du caractère national. Avec le relèvement de la vigne et de ses produits, nous voyons l'alcoolisme décroître, pas assez malheureusement, depuis 1893.

S'il faut innocenter le vin de la production de la cirrhose, il faut, c'est l'avis des moins favorables à son usage, l'innocenter aussi de la tuberculose dont l'éclosion et la marche sont si souvent en rapport avec l'alcoolisme. Dans la séance de l'Académie des sciences, du 17 novembre 1901, M. Muntz a présenté une note de M. Roos relative à l'influence qu'exerce le vin sur le développement de la tuberculose.

Des cobayes tuberculeux à qui on a fait absorber des quantités de vin représentant proportionnellement deux litres et demi par jour pour un homme, ne sont pas morts plus vite que les cobayes tuberculeux qui ne recevaient pas de vin ! Je ne suis pas sûr pour ma part qu'ils ne soient pas morts moins vite. Cette expérience d'usage et même d'abus du vin a été faite sur lui-même par un malade dont

Fonssagrives rapporte l'histoire. Il s'agit d'un tailleur de Saint-Marcel d'Ardèche, qui, rendu au dernier degré de la phtisie, se mit à boire du vin pur ; il en prit d'abord une très petite quantité, puis il arriva progressivement à cinq ou six bouteilles par jour et il se maintenait ainsi dans une sorte de demi-ébrété. « Il est arrivé à un résultat des plus remarquables et sa phtisie ne marche plus. » Ajoutons qu'il a eu la sagesse rare de diminuer peu à peu les doses de vin et que sa sobriété est sortie intacte de cette épreuve.

Peut-être est-il opportun de rappeler ici tout le bénéfice que Aran tirait de l'administration du vin en lavements dans la phtisie pulmonaire et les améliorations considérables qu'il en obtenait. Au fond, l'honnête paysan de France, dont parle Fonssagrives, ne faisait qu'user de vin comme on use du koumyss chez les Kirghiz, où, dans les steppes, les phtisiques absorbent de ce lait fermenté plusieurs bouteilles par jour. Or le koumyss est plus alcoolique que le vin, puisque, suivant son ancienneté, il peut arriver à peser de 12 à 20 o/o, et l'on sait combien la cure de koumyss a été préconisée en Russie contre la tuberculose et la phtisie.

Ainsi donc, ni l'alcoolisme aigu, ni les affections du foie, ni la tuberculose ne relèvent de l'usage du vin. Au dire de Max Simon, médecin inspecteur des asiles privés du Rhône, il en est de même de la folie dont l'une des causes les plus tristement effectives est l'abus des boissons alcooliques et fermentées. Lui aussi note dans son livre sur les maladies de l'esprit qu'à mesure que la production vinicole a été plus sérieusement atteinte, les folies alcooliques sont devenues plus nombreuses. Il donne de ce fait une raison, c'est que les vins légers devenant de plus en plus rares, les consommateurs de boissons fermentées se rejettent de préférence sur les liqueurs, comme l'eau-de-vie et l'absinthe : c'est parmi les individus adonnés à l'usage de ces boissons que l'on trouve ces exemples de dégénérescence de la race caractérisée au point de vue intellectuel et moral par l'obtusion des facultés, l'appétence irrésistible pour l'alcool

et les criminelles tendances instinctives dont Morel et Magnan nous ont donné des tableaux si frappants. C'est pour empêcher le développement de ces affections nerveuses surtout que le vinage devrait être complètement interdit. Rien n'est plus dangereux que cette opération déclarée inoffensive par la loi. Elle laisse introduire en effet dans le vin ces mêmes alcools si offensifs à tous les points de vue pour le système digestif, et surtout pour le système nerveux. Sous le couvert du mot vin le poison se glisse plus facilement, si nous ne savons reconnaître l'ennemi sous son déguisement.

(A suivre.)

LE DOCTEUR.



CHIFFONS

Où est-il le temps où, dans les familles, on exécutait une robe de bal en deux jours ? L'ouvrière à la journée, « une perle » qu'on se disputait entre amies, taillait, faufilait, cependant que Madame, Mademoiselle et la femme de chambre, fiévreusement, tiraient l'aiguille. Monsieur se plaignait des épingles et des bouts de fil sur le tapis ; peut-être aussi de l'humeur de ces dames auxquelles « il ne fallait rien demander ces jours-là... » Mais deux journées, c'était bien vite passé ; et la robe était finie, entièrement finie le second soir, prête à passer pour partir au bal. Au reste c'eût été bien dommage qu'elle coûtât plus de temps et de peines, car les quadrilles à boulangère, les farandoles, les valse à deux temps de l'époque mettaient en loques les volants et les ruches qu'on devait souvent remplacer. La valse lente serait-elle une des causes qui ont changé cet antique ordre de choses ?... Certes, on porte plus que jamais des tulles et des mousselines, mais jamais aussi on n'avait vu tant de frais de façon pour des étoffes réputées simples et fragiles.

Les mamans, même, ont abandonné les

soieries, les beaux tissus épais ; pour toutes, c'est, claire ou foncée, la robe légère, transparente, ouvragée d'une infinité de détails dont un œil exercé peut seul reconnaître la valeur, toute floconnée de volants qu'on traîne autour de soi. Si, d'aventure, on voit encore une robe de velours noir, ce velours est souple et mince comme un foulard ; le corsage n'est plus qu'une haute ceinture chiffonnée sur une guimpe de dentelle ou de mousseline, et la jupe se taillade en larges dents pour laisser échapper le flot de triples volants de mousseline plissée, sans lesquels il n'est pas de robe du soir.

Et ce sont des raffinements qui n'ont plus de limites, dans la recherche des ombres et des reflets de ces étoffes légères ; ce n'est pas pour autre chose qu'on les façonne de tant de multiples plis. Voici une robe de dentelle noire, par exemple, sur transparent de satin blanc ; rien de plus simple ; mais cette dentelle se teinte d'une lueur indéfinissable : c'est un double jupe en mousseline *rose* interposée entre le brillant du satin blanc et le noir mat de la dentelle. Auriez-vous imaginé cela ?

Je viens de parler de multitude de plis. Par eux, on a remplacé le plissage mouvant, dit accordéon. Il y en a tout autant, si ce n'est plus, dans une robe, car leur largeur est irrégulière, on en fait de minuscules et tous sont cousus. Couramment, on compte, dans les grandes maisons de couture, cinq à six cents mètres de plis pour une seule robe. De la sorte on conserve à la jupe sa silhouette ajustée, collante presque, jusqu'au point où elle doit s'évaser pour s'épanouir tout autour sur le sol. Avec ces plis, surtout des volants ; ou bien encore la jupe plissée très bas, et le plissage terminé par quantité de ruchettes ou de petits rubans qui tiennent l'étoffe ouverte et dépliée ; souvent aussi toute une série de plis au bas de la jupe, tandis que le haut est tout plissé sur sa hauteur. De petits velours de couleur sont également employés, et surtout jolis en rose ; je signale, au bas d'une jupe de tulle blanc toute plissée de plis cousus, des velours pas plus larges que le doigt, disposés en remontant, de façon à former de grands

ifs ; même velours au corsage décolleté, et des manches longues, amples. Beaucoup de manches longues aux corsages du soir, par parenthèse : non plus les manches mitaines et collantes, mais des manches transparentes, très plates à l'emmanchure, collantes à la partie supérieure du bras, et qui retombent très amples, mais très souples, très molles jusque sur l'avant-bras.

On les termine soit par un large poignet dont la garniture rappelle celle de la robe ; soit par des flots de volants ; soit encore que le tissu plissé jusque-là, reprenne toute son ampleur et foisonne à cet endroit. En tous cas, la manche courte ou plutôt l'absence de manche, est l'exception en ce moment. Des ceintures rondes en ruban avec un léger nœud papillon marquant bien la taille derrière ; des barrettes de velours ou d'étroit ruban fixées par de petits boutons de strass ; ou des pans de dentelle disposés en postillon ; avec la mode du petit habit décolleté, on met volontiers de ces basques postillon aux corsages du soir.



Si le froid nous arrive maintenant, comme cela semble, il n'est peut-être pas trop tard pour s'intéresser encore aux choses de la fourrure. Avez-vous, madame, quelques peaux de zibeline dont vous ne trouvez pas l'emploi, parce qu'il vous en faudrait plus pour tout ce que vous rêvez ? Avec la combinaison que je vais vous dire, vous en pouvez faire le plus charmant des boléros ; il ne vous faudra pour cela que de la mousseline de soie bien assortie à la teinte de la zibeline. Le dos et les devants, seuls, sont en fourrure ; toute la partie du corps représentée par les petits côtés, depuis les pinces de poitrine jusqu'au dos est couverte de mousseline de soie plissée ; les manches, très amples, sont en mousseline toute plissée ; et le tout, je n'ai pas besoin de vous le dire, est chaudement ouaté entre les deux épaisseurs de satin, et douillet, confortable à souhait. Ceinture de velours de teinte également assortie.

ANDRÉE DE BOURGEOISIE.



Le Chez Soi

Peut-être semblerons-nous un peu prosaïques en faisant aujourd'hui une visite à la cuisine, alors que le sujet de notre dernière causerie montrait le « doux chez soi » sous un aspect tout poétique et mondain ayant pour cadre le salon ; mais justement dans le *Pot-au-Feu* où tant de gourmets viennent puiser des recettes, il est de toute nécessité de connaître les détails... du laboratoire.

Les *creusets* de ce laboratoire culinaire sont pour la plupart très imparfaits ; ils s'altèrent à l'usage et les pires dangers en résultent ; les métaux sont d'un entretien long et difficile, ils se rayent, s'oxydent, et forment au simple contact de l'eau des corps plus ou moins toxiques ; le plus employé de tous, le cuivre, ne produit-il pas le vert de gris qui empoisonne?... et il suffit pour cela du moindre clou mis à découvert par le récurage ayant usé l'enduit. Ces accidents arrivent parfois dans les maisons les mieux tenues... à plus forte raison dans celles où les domestiques sont abandonnés à eux-mêmes ; dans celles aussi où le personnel fréquemment renouvelé n'apporte pas le soin nécessaire et l'intérêt voulu à sa besogne. Puis, l'étamage souvent remis à neuf, émerge largement au budget. Du reste, cet étamage est de plus en plus défectueux, et il n'offre pas des garanties suffisantes ; car, malheureusement, des raisons d'économie et des nécessités de métier le font toujours additionner d'une forte quantité de plomb ; le remède alors est pire que le mal, ce corps étant des plus toxiques.

Il y a bien la batterie de cuisine émaillée, mais pour être différents les inconvénients ne sont pas moins évidents, ni moins nombreux. L'émail s'effrite, s'écaille ; les parcelles qui s'en détachent courent risque d'être absorbées avec les mets et peuvent entraîner ainsi des désordres imprévus et graves dans l'organisme. Au point de vue gastronomie, l'émail détaché, la casserole perd ses qualités et les aliments brûlent forcément.

Je ne parlerai pas des poteries, des faïences, recouvertes également d'émaux à base de plomb, qui se fissurent, donnant accès aux aliments sur le fond poreux ; les liquides s'y imprègnent, s'y corrompent ; tout nettoyage complet est impossible et cela devient un vrai foyer d'infection, sans parler du

goût détestable et de gaillon que prennent les aliments préparés dans ces récipients.

Reste donc simplement la porcelaine ; mais hélas ! jusqu'à présent elle était si fragile, si peu résistante à la chaleur que, dans la plupart des maisons, on avait dû renoncer à son usage généralisé.

Heureusement, la science moderne qui a raison de tout, vient de nous faire connaître une merveille, la porcelaine idéale : l'Aluminite. Grâce à cette nouvelle porcelaine à feu, si longtemps et si vainement cherchée jusqu'alors, nous pouvons enfin avoir la *Batterie de cuisine inaltérable*.

L'aluminite est d'une dureté étonnante, aucun métal ne la raye ; elle est absolument compacte, rien ne la pénètre et aucune gerçure ne peut se produire ; son inaltérabilité est parfaite, les aliments peuvent y séjourner sans inconvénient ; la perfection de sa glaçure rend facile un nettoyage absolu ; elle est donc hygiénique par excellence. Quant à sa résistance au feu, elle est considérable : on peut impunément la placer sur des charbons incandescents, sur la fonte rougie, sur la flamme des foyers à gaz, au pétrole, à l'essence, à l'alcool. L'inventeur de cette merveilleuse porcelaine : M. Frugier, de Limoges, ingénieur distingué, ancien élève de la manufacture de Sèvres, a fait devant le Jury de l'Exposition Universelle et tout dernièrement devant des ingénieurs, des professeurs, des savants réunis, une série d'expériences très curieuses et très concluantes. Elles ont démontré la résistance au feu de l'Aluminite, même avec des variations de température qui ont dépassé 400 degrés. Sa résistance aux chocs est aussi extraordinaire, on peut l'appliquer à tous les usages et la casse est infime. C'est le rêve !

D'ailleurs, à titre de prime, nos lectrices pourront faire un essai : moyennant la somme de 1 fr. envoyée à la manufacture à cette simple adresse : Aluminite, Limoges, elles recevront franco une jolie casserole avec manche de porcelaine, monture métallique, d'une contenance de 40 centilitres, pour le déjeuner d'une personne.

Le succès de l'Aluminite lui a déjà créé des contrefaçons, aussi ne sauriez-vous trop exiger la marque de fabrique : *Aluminite F. R. G., Limoges, France*. Tous les grands magasins et les bons faïenciers en tiennent déjà.

Ainsi garnie de ces belles, brillantes et blanches casseroles, dont le fond ne noircit même pas au feu, vous vous plairez à rester dans votre cuisine coquette et admirablement tenue, surveillant l'exécution de ces mets délicieux dont vous trouvez ici les recettes.

FÉTICHETTE.



COURRIER

S. G., Orléans. — Cuire en daubière avec carottes, oignons, lard, ail, bouquet, pied de bœuf, vin blanc, peu d'eau ; couvrir de bardes ; luter le couvercle avec de la pâte. Au four doux, 6 à 7 heures.

M^{me} de Ch., rue de Douai. — Une recette de confit d'oie a déjà paru en 1898. — Nous pensons faire paraître les autres quand viendra la saison.

Baronne de G. — Filets de harengs Lucas : Recette déjà parue en 95. Macérer les filets dans du lait : les couvrir d'une sauce faite avec jaunes d'œufs durs, huile, vinaigre, moutarde, cerfeuil, échalotte, cornichons hachés, quelques cuillerées de crème fraîche épaisse, poivre et sel.

Une abonnée. — Une recette de noix farcies, glacées, a paru en 1897. Nous allons tout prochainement vous donner satisfaction pour les autres qui sont réclamées d'une façon générale.

M. de Ch. — Note est prise des demandes.

La Vendéenne. — Nous ne comprenons pas de quels gâteaux vous voulez parler. Une formule d'un gâteau de marrons a été donnée déjà, et tout y est indiqué pour la cuisson des marrons.

Plusieurs abonnées. — Nous donnerons tout prochainement un résumé des oranges glacées, trop long cependant pour figurer dans le courrier.

Mlle G. D. — Recette trop longue pour être résumée ici ; a paru en 1900. Nous regrettons de ne pouvoir détacher de numéros des collections.

M. L., Sabres. — La sauce Espagnole, c'est un roux coloré qu'on mouille d'un jus très corsé et qu'on laisse dépouiller et réduire pendant plusieurs heures. Elle sert, soit de base, soit de complément, aux sauces brunes. Dans les grandes cuisines on en a toujours une provision ; mais comme son principe est un jus très chargé de sucs de viande, les proportions avec lesquelles on la prépare ne sont pas toujours applicables à la simple cuisine bourgeoise. — Vous avez eu cette année, les filets de lapereaux, les rognons sautés au madère, la sauce Moscovite, une sauce poivrade, un salmis, etc., qui représentent justement ce que vous demandez ; c'est un roux brun qui figure dans la sauce poivrade, formule de ménage.

M^{me} V., rue Saint-Ferdinand. — Bonne note est prise.

Une abonée. — Sauce béarnaise : faire réduire 1 décil. vinaigre avec échalottes, estragon, sel, poivre ; passer ; mélanger aux jaunes d'œufs avec une noix de beurre. Chauffer et fouetter. Ajouter le beurre par morceaux, sans cesser de fouetter. 175 gr. de beurre environ pour 2 jaunes. — La seconde recette est trop longue et compliquée pour qu'on puisse la résumer ici.

L. de M. — La recette que vous demandez doit justement paraître tout au long bientôt.

M^{me} de Ch., Châteaudun. — Dans les ris de veau au beurre, cuire doucement avec jus. Les servir avec leur jus glacé, entourés d'une sauce à la crème.

G. V. — Nous pensons donner tout prochainement cette recette.

M^{me} de P., Nordansques. — Bonne note est prise.

M. D. — Vous avez trouvé la réponse dans le dernier courrier.

Une Lyonnaise. — Sans coquilles. — Vous pouvez demander chez Dehillerin, rue Coquillière. — Nous donnerons peu à peu des recettes équivalentes à celles de cette collection.

Anvers. — Potage santé : fondre le cresson dans le beurre ; mouiller avec eau ; ajouter pommes de terre entières ; bouillir ; passer en purée ; lier avec jaunes, crème, beurre. Ajouter croûtons frits.

Smyrne. — Pâte feuilletée à 6 tours, poids égal de beurre et farine. La sauce varie selon la garniture ; elle peut être brune ou blonde. — Nous donnerons bientôt dans le journal la seconde recette demandée ; mais elle ne s'applique pas, en France du moins, aux gâteaux des Rois. Nous acceptons volontiers votre offre très obligeante et vous remercions d'avance.

M. Z. C. — Bien reçu l'abonnement. — Du jambon cuit. — Cuisson à grande eau bouillante dans du cuivre non étamé, sans couvercle. — Cela doit tenir à l'huile que vous employez ; corrigez ce défaut en ajoutant un peu plus de vinaigre et un peu de moutarde. — La livre française vaut 500 gr. — Des petits gâteaux légers faits avec blancs d'œufs et amandes pilées. — Avec d'excellente farine.

M^{me} D., rue de Berlin. — Note est prise de la demande.

Pontarlier. — Purée de pommes de terre additionnée de jaunes d'œufs et de beurre à laquelle on ajoute autant de pâte à choux. Détailler et faire frire.

A la campagne. — Pommes de terre soufflées : pommes de terre de Hollande, oblongues, lisses, à peau fine, grain très fin, pulpe de couleur jaune d'or. Demandez à votre fournisseur un échantillon, et constatez si ce qu'il vous donne est bien conforme aux indications présentes.

(Suite des réponses au prochain numéro.)

Le moyen le plus rapide et le plus efficace pour enrayer la chute des cheveux, c'est d'employer l'*Extrait capillaire des Bénédictins du Mont-Majella*. 6 fr. 85 le flacon franco. Evitez les contrefaçons. S'adresser à M. SENET, 35, rue du Quatre-Septembre, Paris.

A NOS LECTRICES dont la peau fine et délicate se gerce ou se crevasse, nous conseillons l'emploi de la *Glycérine savonneuse de L. T. Piver*. Cette préparation rend à la peau sa douceur et sa souplesse primitives. Parfumerie **L. T. PIVER, 10, Boulev. de Strasbourg, Paris.**

CRÈME SIMON SANS RIVALE
Pour les soins de la Peau
MÉDAILLE D'OR Expos. Univ.
PARIS, 1900

EAU DE BOTOT Se méfier des imitations et des dentifrices inférieures. Exigez la signature Botot.

LES MAISONS RECOMMANDÉES AUX ABONNÉS DU POT-AU-FEU

AU VIEUX-CHÊNE. — Ameublements en tous genres, 69 et 71, rue Beaubourg.

A. BORD & Cie. — Pianos neufs et d'occasion, 14 bis, boulevard Poissonnière.

HENRY, à La Pensée. — Nouveautés pour dames, 5, l'abbaye Saint-Honoré.

Aux demandes de changement d'adresse, prière de joindre la dernière bande, si possible, et quarante centimes en timbres poste.

JANVIER GASTRONOMIQUE

POISSON

Les tempêtes sont générales sur les côtes ; les arrivages sont des plus irréguliers, ou même, en certaines sortes de poissons, ne se produisent pas. Les cours sont donc des plus variables ; mais on peut penser que le beau temps se rétablira et on reviendrait alors aux prix normaux de la saison. Néanmoins c'est à titre d'indications générales que nous publions les cours ci-après et sans garantie.

On n'a encore vu, en saumons, depuis la réouverture de la pêche, que de très grosses pièces. Ce saumon frais, coupé, se vend de 12 à 13 francs le kilo.

La truite allemande s'est maintenue entre 8 fr. 50 et 10 fr. le kilo, avec 1 franc de majoration pour la truite de Dantzig.

Truite de rivière : 9 à 10 fr. le kilo.

Grosse sole : 6 fr. à 6 fr. 50 le kilo ; sole moyenne, entre 5 fr. et 5 fr. 50 ; la petite sole à frire, 4 fr. 50 à 5 fr.

Turbot, barbue : 4 fr. 50 à 5 fr. le kilo.

Bar : 5 fr. 50 à 6 fr.

Mulet : 4 fr. à 4 fr. 75.

En dorades, il se voit de plus petites pièces ; on en obtient de 1 fr. 25 à 2 fr. 50 pièce.

Rouget-barbet de la Méditerranée : 4 fr. 50 à 5 fr. le kilo.

Le colin arrive à son cours régulier : 2 fr. le kilo.

Merlan : 1 fr. 40 à 1 fr. 60 le kilo.

Le maquereau, qui est hors de sa saison, vaut, suivant grosseur, de 75 cent. à 1 fr. pièce.

Le homard et la langouste ont été et restent chers : 6 fr. à 7 fr. 50 le kilo.

Crevette rose ou bouquet : petite, de 10 à 12 fr. le kilo ; moyenne, de 14 à 18 fr. ; grosse, de 20 à 30 fr.

CAUSERIE DU FOYER

La mauvaise santé

La bonne santé est l'exercice agréable, facile et régulier de toutes les fonctions corporelles.

La mauvaise santé consiste au contraire dans l'exercice pénible, difficile de toutes les fonctions, ou du moins de quelques-unes d'entre elles. Les individus mal portants et languissants ne présentent souvent aucune tare physique, il n'existe pas chez eux de maladies constitutionnelles et cependant on remarque dans tout leur organisme une *opportunité* aux maladies, qui ne s'écarte pas tellement de la santé qu'elle n'y ressemble encore : la digestion s'accomplit ; mais elle s'accompagne de douleurs vagues, de pesanteurs, de renvois, de gargouillements intestinaux. La circulation n'offre pas de troubles sérieux ; mais le teint est pâle, avec des rougeurs

subites ; la moindre émotion, l'exercice un peu vif provoquent des palpitations. La chair est molle, les muscles peu vigoureux. Le travail corporel est impossible, il fatigue vite ces délicats ; le travail intellectuel suivi est difficile.

Pour guérir la mauvaise santé, il n'est besoin que d'une chose : éviter toutes les causes débilitantes et stimuler l'organisme d'une façon continue.

Mais le choix d'une médication est la chose la plus importante ; elle doit consister à stimuler les organes principaux : le cœur, par la kola ; l'estomac, par la coca ; le système nerveux par le phosphate de chaux ; les fonctions intestinales et le système lymphatique par l'iode.

C'est grâce à cette vertu que le *Vin Désiles* qui contient la kola, la coca, le phosphate de chaux et l'iode doit être conseillé à tous les délicats, les débiles, les affaiblis, les épuisés ; stimulant inoffensif, le *Vin Désiles*, maintient l'équilibre vital et rétablit la santé.

Dr HADET.

58. Boulevard de la Villette
PARIS

Bornibus
Sa
MOUTARDE

Ses CORNICHONS Mère Marianne

H.-J. STUREL

80, rue Prony, Paris

Spécialité de Trousseaux et Mouchoirs

Linge ouvragé en tous genres. — Fabrication directe

CONSERVATION et BLANCHEUR des DENTS
POUDRE Dentifrice CHARLARD PARIS, 12, Bd
Bonne-Nouvelle



THÉ DE CEYLAN MARAVILLA

Médaille d'Or de l'Exposition Univ. de 1900

14, Rue de Rome, Paris

THÉ DES 3 MARQUES

