



## FILET DE BŒUF A L'ESTRAGON

**D**ANS les campagnes éloignées des grands centres, le filet de bœuf n'est pas cher, mais souvent aussi de qualité un peu inférieure. Voici une très simple façon de le cuire et de l'assaisonner qui corrigera ce défaut de qualité, et qui, en même temps, varie des formules ordinaires du filet rôti ; elle est tout indiquée, par sa simplicité, pour les déjeûners. Nous nous sommes particulièrement étendus sur l'opération du piquage, sachant combien, à la campagne, beaucoup de cuisinières qui n'ont pas vu les bouchers de la ville, ne sont pas au courant de la façon de procéder.

### Proportions

Pous 7 ou 8 personnes :  
1 kilo net tout paré de filet de bœuf ;  
50 gr. de lard à piquer ;  
75 — de carotte ;  
50 — d'oignon ;  
1 cuillerée de cerfeuil haché ;  
1 — d'estragon haché ;  
Débris de lard gras,, soit 30 gr. environ.

Temps nécessaire : 35 à 40 minutes.

### RÉSUMÉ

Piquer le filet. Faire cuire au four avec carottes, oignons, lard, à feu assez vif pour le laisser bien rosé à l'intérieur.

Pétrir les herbes hachées avec le beurre, en couvrir le filet d'une couche épaisse. Servir très chaud.

### Le filet

Ayez un beau morceau de milieu de filet

si vous ne prenez un filet entier. Parez-le des peaux et de l'excédent de graisse qui l'entourent. On doit toujours laisser, cependant, une bonne partie de graisse sur le côté opposé à la chaîne, c'est-à-dire le côté opposé à l'os qui court le long de l'aloïau. Les peaux nerveuses recouvrant le dessus du filet sont enlevées par bandes, en glissant la lame d'un bon couteau de cuisine entre la chair et la peau ; c'est très facile, mais il faut opérer avec une certaine précision afin de ne pas entailler les chairs par de faux mouvements du couteau, car la surface d'un filet doit être parfaitement unie et lisse.

### Pour piquer

Il vous faut de très bon lard, bien blanc, bien ferme ; le lard salé est plus commode que le lard frais, il est plus ferme, et par conséquent plus facile à détailler et à manier. Coupez-le en lardons d'un demi-centimètre d'épaisseur, sur une longueur de 5 centimètres. Il est nécessaire, si vous ne pouvez vous procurer votre lard tout coupé, de le tenir d'abord au frais pour le raffermir. Puis, avec un excellent couteau, vous taillez une bande de 5 centimètres de large que vous coupez en morceaux d'un demi-centimètre, sur la largeur, et sans les détacher du bloc ; après quoi, dans le sens de l'épaisseur, vous coupez toujours à un demi-centimètre d'intervalle, et vous obtenez ainsi vos lardons bien égaux.

C'est tout simple à comprendre dès qu'on a le morceau de lard devant soi pour aider à la démonstration.

Vous devez avoir une aiguille à piquer



proportionnée à la grosseur des lardons. Puis il est tout à fait recommandé de faire l'opération du piquage commodément assis, et non pas debout, à la hâte : sans cela, la régularité du piquage n'est pas possible ; j'insiste sur ce détail, car beaucoup de jeunes cuisinières le négligent totalement, ne comprenant pas du tout l'importance qu'il y a à être bien installé pour un travail simple mais pourtant minutieux.

Posez le filet devant vous dans le sens de sa longueur. Enfoncez la lardoire munie de son lardon, de droite à gauche, et non en avant ; il ne faut pas enfoncer à plus d'un centimètre de profondeur. Faites ressortir l'aiguille à environ deux centimètres de l'endroit où vous l'avez entrée ; tirez doucement en laissant le lardon dans les chairs, de façon que les deux bouts soient d'égale longueur. Piquez ainsi une ligne de lardons, tout le long du filet, en espaçant les lardons de deux centimètres au plus. Ensuite reprenez une autre ligne en ayant soin de *contrarier* la disposition des lardons ; c'est-à-dire qu'ils doivent être intercalés entre les premiers, de façon que la pointe de l'aiguille ressorte juste à moitié de l'intervalle de viande laissé entre chaque lardon de la première ligne.

Autant que possible, on pique par lignes de nombres pairs, justement pour conserver cette disposition *contrariée* ; quand la seconde ligne est piquée, au lieu de continuer une troisième ligne en cherchant à glisser les lardons de même façon, ce qui ne donnerait plus du tout de symétrie, on recommence à piquer en suivant juste l'ordre de la première ligne, mais à suffisante distance pour permettre alors de piquer une quatrième ligne intercalée entre la troisième tout comme la seconde l'a été dans la première ; et ainsi de suite, selon la largeur de la pièce à piquer.

Ayez une feuille de papier blanc, juste de la dimension nécessaire pour couvrir la partie piquée seulement du filet. Beurrez-la avec gros comme une noisette de beurre ; appliquez-la sur le filet, le côté beurré touchant les lardons, et assujétissez-la au moyen de deux ou trois tours de ficelle, selon la longueur. De cette façon les lardons seront protégés contre les coups de feu. Sans cette précaution ils rissoleraient dès le début et n'auraient plus aucune apparence.

#### La cuisson

Dans un plat à rôtir, en terre ou autre, mettez d'abord les débris de lard gras, les déchets de graisse du filet. Puis, sur cette graisse, disposez l'oignon et la carotte, préalablement épluchés et coupés en rouelles ; ajoutez pincée de sel et de poivre. Posez le filet par dessus, le côté piqué dessus. Mettez-le dans le four assez vif pour que la viande, saisie, ne laisse pas échapper ses sucs et reste très rosée à l'intérieur, tout à fait comme un rôti de bœuf ordinaire.

Arrosez avec la graisse qui se forme dans le plat, et tournez le filet successivement sur toutes ses faces, pour qu'il cuise également. Je fais observer qu'ici il n'est pas nécessaire d'interposer une grille entre le fond du plat et le rôti qui doit reposer sur les légumes. Surtout pas une goutte de bouillon ni d'eau dans le plat.

7 ou 8 minutes avant de retirer le rôti du four, enlevez le papier beurré, afin de laisser les lardons prendre couleur.

Pendant ce temps préparez les herbes et le beurre.

#### Les herbes

Si les feuilles d'estragon que vous employez sont très jeunes et tendres, prises à de nouvelles pousses, il suffit de les hacher très menu, en n'employant, bien entendu que la feuille, et rien des tiges. Si vous



n'avez que des feuilles vert-foncé, grandes, épaisses et un peu dures, il est nécessaire de les faire bouillir *une minute* avant de les hacher ; sans cela ce serait un peu trop dur. Vous les hachez ensuite, après les avoir égouttées et séchées sur un linge.

Du cerfeuil vous ne prenez que les feuilles également. Si vous ne craignez pas un peu de petite civette ou de ciboule, une légère pointe fait très bien ; mais il en faut très peu, ainsi qu'un peu de persil, qu'il faudrait également faire bouillir s'il n'était tout jeune.

Toutes ces herbes étant hachées, mélangez-les avec le beurre, en pétrissant avec une fourchette.

Ajoutez deux bonnes pincées de sel et une forte pincée de poivre.

Posez le filet sur un plat bien chaud, et, avec la lame d'un couteau, déposez le beurre en couche épaisse sur le côté piqué ; unissez avec la lame du couteau. Servez immédiatement, avec des *assiettes très chaudes* : c'est essentiel, le beurre ayant tendance à refroidir le filet. Si l'on envoie le filet tout découpé dans la salle à manger, il faut couper les tranches légèrement de biais, et les tenir toutes rapprochées, de façon à figurer le filet entier. Puis, sur le filet ainsi reconstitué, étaler le beurre aux herbes, comme il est expliqué ci-dessus, et servir tout de suite. De toutes façons, le beurre ne doit être appliqué que juste au moment d'envoyer à table, afin qu'il arrive encore en pâte à moitié fondu.

Si la cuisson a été bien conduite, le filet ayant gardé tout son jus, il ne doit pas s'en trouver dans le fond du plat qui ne doit guère contenir que de la graisse. Toutefois, si vous en recueillez, il faudrait, après l'avoir dégraissé, l'envoyer en saucière à part.

LA VIEILLE CATHERINE.



## Potage Crème d'Oseille

Cours de M. A. Colombié

Compte rendu spécial du "Pot-au-Feu"

MESDAMES,

Le potage crème d'oseille, qu'il ne faut pas confondre avec la soupe à l'oseille, est un potage très doux, rafraîchissant, facile à préparer, et dans lequel la proportion d'oseille doit rester minime. Dans ces conditions, il peut être supporté par beaucoup de personnes à qui l'oseille est, de façon générale, interdite.

### Proportions

Pour 4 ou 5 personnes :  
 200 gr. de pommes de terre ;  
 50 — d'oseille ;  
 10 — de sel ;  
 5 — de sucre ;  
 1/2 litre d'eau ;  
 1/4 — de lait ;  
 1 jaune d'œuf ;  
 30 gr. de beurre ;  
 1 cuillerée de crème.

### L'oseille

Si on emploie de l'oseille très jeune, il ne faut pas la blanchir, car on lui enlèverait tout goût et toute couleur. Mais, dès que l'oseille est un peu forte, il est bon de la blanchir pour lui retirer une partie de son acidité. En outre, dans certaines campagnes, on cultive encore d'anciennes variétés qui doivent toujours être blanchies, étant beaucoup plus acides que la variété dite « de Belleville » presque exclusivement cultivée aujourd'hui dans les environs de Paris.

Pour blanchir l'oseille, après l'avoir bien lavée et débarrassée de ses côtes, je la jette dans un litre d'eau bouillante légère-



ment salée, je laisse donner un bouillon, et je retire du feu. Je pêche aussitôt l'oseille avec l'écumoire et je la laisse égoutter quelques instants sur un tamis de crin. Il ne faut pas la rafraîchir : on lui enlèverait trop de goût. Et l'on doit, autant que possible, employer un tamis de crin.

### La cuisson

Je mets l'oseille — blanchie ou non blanchie — dans une casserole avec 1/2 litre d'eau froide et 200 grammes de pommes de terre entières pelées. Je choisis les pommes de terre de grosseurs semblables, afin qu'elles cuisent également. Je ne sale pas maintenant, le sel rendrait l'oseille un peu plus acide et retarderait la cuisson des pommes de terre. Je couvre et je laisse bouillir doucement pendant 25 minutes environ. Les pommes de terre doivent être parfaitement cuites, de façon à être facilement écrasées et réduites en purée.

Je passe alors l'oseille et les pommes de terre au tamis de crin.

### Pour lier

Je remets la purée ainsi obtenue dans l'eau de cuisson, j'ajoute le lait, le sel et le sucre, et je chauffe jusqu'à ébullition, en remuant tout le temps avec la cuiller de bois. Je retire alors la casserole sur le coin du fourneau où le potage peut attendre au chaud.

Au moment de servir seulement, je mets dans la soupière le jaune d'œuf, la crème, et le beurre divisé en morceaux, et j'y verse le potage bien chaud, tout doucement pour commencer et en mélangeant bien, afin que l'œuf ne caille pas.

J'ajoute quelques petits croûtons passés au beurre. En outre, si j'ai de l'oseille très jeune, j'en coupe deux feuilles crues en longs filets très minces que je jette dans le potage.

MAZARIN.



## \* Menus \*

ŒUFS FARCIS AUX ANCHOIS  
SOLE A LA PORTUGAISE  
POMMES DE TERRE DUCHESSE  
PÊCHES FLAMBÉES



SOUPE AUX TOMATES  
BARBUE A LA HAVRAISE  
TIMBALE DE NOUILLES A LA JOINVILLE  
HARICOTS VERTS EN SALADE  
SOUFFLÉ AUX ABRICOTS

OMELETTE AUX FINES HERBES  
COTES DE VEAU FOYOT  
CONCOMBRES FARCIS  
PÊCHES CARDINAL



POTAGE CRÉCY  
TURBOT SAUCE HOLLANDAISE  
JAMBON AUX ÉPINARDS  
DINDONNEAU ROTI  
PETITS POIS A L'ANGLAISE  
PUDDING DE FRAMBOISES

MERLAN A LA COLBERT  
POULET AU KARI  
POMMES DE TERRE MAÎTRE D'HOTEL  
TARTE AUX ABRICOTS



POTAGE SAINT-GERMAIN  
HACHIS DE BŒUF EN GATEAU  
VEAU ROTI  
CAROTTES A LA VICHY  
CRÈME BAVAROISE A LA PURÉE DE FRAISES

ÉCREVISSES A LA BORDELAISE  
FILET MAIRE  
AUBERGINES A LA NIMOISE  
COMPOTE DE REINES CLAUDE



POTAGE JULIENNE  
CANÉTON A LA ROUENNAISE  
FILET DE BŒUF ROTI  
CÈPES A LA BORDELAISE  
MACÉDOINE DE FRUITS A LA GELÉE

L'EXTRAIT **LIEBIG** est INDISPENSABLE  
VIANDE dans  
TOUTE BONNE CUISINE





## HARICOTS BLANCS NOUVEAUX

A LA BRETONNE

**B**XCELLENTE façon d'apprêter les bons petits haricots blancs, tendres et frais, qu'on a dans cette saison un peu partout ; observons bien qu'il ne s'agit pas ici du haricot flageolet.

Le bouillon qui est indiqué aux proportions peut être parfaitement remplacé, comme nous l'indiquons, par de l'eau de cuisson légèrement corsée d'un bon extrait de viande, Liebig ou autre ; nous avons expérimenté ainsi cette recette.

Quant à l'oignon qui est la caractéristique de toute préparation « à la Bretonne », observons que son âcreté et son goût un peu fort sont totalement modifiés par l'apprêt indiqué ; il ne subsiste qu'un goût très fin, très délicat, qui plaît à tous les gourmets.

Les haricots à la Bretonne se servent aussi bien tout seuls, en légume, que comme garniture d'une pièce de boucherie braisée ou rôtie, notamment avec le mouton.

### Proportions

Pour 4 ou 5 personnes :

1/2 litre de haricots écossés ;

3 décilitres de bouillon, ou, à défaut,

d'eau de cuisson des haricots, avec un peu d'extrait de viande ;

150 gr. de gros oignons épluchés ;

75 — de beurre ;

15 — de farine ;

Sel, poivre.

Temps nécessaire : 1 heure.

### RÉSUMÉ

Mettre les haricots à l'eau bouillante peu salée ; cuire doucement, à couvert.

D'autre part, émincer l'oignon, le faire blanchir 10 minutes à l'eau bouillante ; égoutter, rafraîchir.

Le remettre dans la casserole avec les 2/3 du beurre. Faire colorer, ajouter la farine, faire roussir, mouiller avec le liquide indiqué. Laisser cuire doucement 20 à 25 minutes.

Égoutter les haricots, les mélanger à la purée d'oignon, ajouter le reste du beurre et servir.

### Les haricots

Choisissez-les fraîchement écossés, bien formés, bien sains, sans taches brunes. Lavez-les à l'eau fraîche, et les égouttez.

Ayez un litre d'eau bouillante dans une casserole sur le feu, pour 1/2 litre de haricots. Versez-y les haricots, salez avec 5 grammes de sel pour cette quantité. Faites reprendre l'ébullition ; couvrez la casserole, et laissez bouillir doucement sur un feu très modéré, jusqu'à ce que les haricots soient moelleux au toucher. Il faut compter environ 3/4 d'heure pour les petits haricots blancs nouveaux. Les haricots doivent être bien tendres, mais ils ne doivent pas tomber en bouillie ni se casser d'eux-mêmes.

Je fais observer qu'il faut très peu saler l'eau, qui réduit toujours à la cuisson, non seulement parce que les haricots prendraient trop de sel, mais aussi parce que si l'on emploie l'eau à la place de bouillon, elle serait également trop salée.

### Les oignons

Dès que les haricots sont au feu, occupez-vous des oignons. Ce sont de *beaux*



*gros* oignons qu'il faut choisir; les petits oignons n'auraient pas du tout la même saveur.

Epluchez-les et supprimez la partie dure de la racine qui a un goût trop fort.

Coupez ensuite l'oignon en rouelles de l'épaisseur d'une pièce de 5 centimes. Ayez, pour ces quantités, 1/2 litre d'eau bouillante dans une casserole sur le feu; jetez-y l'oignon, et faites reprendre l'ébullition. Laissez bouillir à bon train pendant 7 ou 8 minutes. Cette ébullition enlève aux oignons leur âcreté et les rend très digestibles, en même temps qu'elle donne plus de finesse à la sauce.

Quand les oignons ont ainsi bouilli, égouttez-les sur une passoire que vous plongez tout de suite à l'eau froide pour achever de les faire dégorger. Dès qu'ils sont refroidis, égouttez-les de nouveau.

#### La sauce

Prenez une petite casserole en cuivre étamé de préférence. Mettez-y les deux tiers du beurre indiqué, soit pour les quantités ci-dessus, 50 grammes. Si le beurre est du beurre de pays d'une fabrication rustique, il faut le clarifier. C'est-à-dire que vous posez la casserole sur un feu *très doux*, et que vous laissez chauffer sans colorer, jusqu'à ce que l'écume du beurre monte à la surface. Vous enlevez alors cette écume avec le bord d'une cuiller de métal, et votre beurre est clarifié, étant ainsi nettoyé de l'écume qui, à la cuisson, recuirait en grailonnant avec un goût de rance.

Cette petite opération, des plus simples et des plus rapides, est indispensable toutes les fois qu'on dispose de beurre mal lavé, ou d'une fraîcheur douteuse.

Donc, le beurre étant chaud, sans avoir coloré encore, mettez-y les oignons bien égouttés. Ne couvrez pas la casserole, et laissez cuire sur feu *très modéré*, en re-

muant fréquemment avec la cuiller de bois, jusqu'à coloration dorée des oignons. Il faut bien 15 à 20 minutes pour cela; au début, l'humidité de l'oignon s'évapore, puis il commence à fondre en devenant très tendre; ce n'est que vers la fin qu'il prend une teinte jaune; vous pouvez, au bout de 15 minutes, activer le feu si l'oignon n'a pas commencé à jaunir. Il ne faut pas surtout qu'il prenne une teinte brune qui indiquerait qu'il brûle et non pas qu'il colore; il aurait dans ce cas un goût amer et âcre que rien ne lui enlèverait. C'est une légère couleur jaune dorée qu'il faut obtenir, pas plus, et ce n'est que progressivement qu'elle doit venir, quand l'oignon a eu bien le temps de cuire d'abord.

A ce moment, alors, saupoudrez l'oignon avec la farine indiquée. Remuez, mélangez. Laissez cuire sur feu très modéré pendant 5 minutes. La farine doit prendre la couleur jaune dorée de l'oignon. Si elle ne cuisait pas suffisamment, la sauce aurait un vilain goût de colle. Remuez avec la cuiller plusieurs fois pour que rien n'attache pendant ce temps.

Versez alors le bouillon, petit à petit pour commencer, et en délayant fortement avec la cuiller de bois. Ne cessez pas de tourner jusqu'à ce que le liquide ait commencé de bouillir; sans cela, vous auriez des grumeaux. Vous pouvez activer le feu pour amener l'ébullition plus prompte.

Dès que le liquide a commencé de bouillir franchement, retirez la casserole sur un feu doux où cette sauce ne fasse que bouillir doucement. Remuez-la de temps en temps avec la cuiller de bois, et laissez cuire ainsi *une vingtaine de minutes*.

#### Pour servir

Les haricots étant cuits à point, égouttez-les complètement dans une passoire; versez-les dans la casserole à la sauce.



Sautez-les pour les bien envelopper partout de sauce. Ajoutez, hors du feu, le beurre cassé en deux ou trois morceaux pour qu'il fonde plus vite. Sautez encore pour mélanger et versez dans le légumier chauffé. Servez.

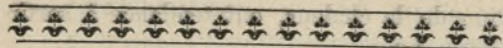
#### Observation

Si vous ne disposez pas de bouillon, vous prendrez à la place la même quantité d'eau de cuisson des haricots. Mais il faut, en ce cas, mettre à cuire les haricots un peu d'avance, de façon qu'ils soient presque cuits à point au moment de prendre la quantité nécessaire de leur eau de cuisson. Ceci pour deux motifs : d'abord, afin que les haricots, jusqu'à leur cuisson complète, baignent suffisamment ; ensuite, pour que cette eau de cuisson ait elle-même plus de goût, ayant séjourné plus longtemps avec les haricots.

Il faut, en ce cas, les haricots étant cuits, ne pas les laisser dans l'eau où ils perdent de leur qualité, mais les égoutter au-dessus d'une terrine, sur laquelle on laisse la passoire, qu'on recouvre d'un couvercle. De cette façon, les haricots ne dessèchent pas, suffisamment humidifiés par le peu de vapeur de l'eau de cuisson, pendant les 15 à 20 minutes que dure l'attente.

Vous ajoutez à l'eau de cuisson qui remplacera le bouillon, la proportion d'extrait de viande nécessaire, et vous vous en servez pour mouiller les oignons, absolument comme il est indiqué pour le bouillon.

LA VIEILLE CATHERINE.



Préserviez vos lainages et vos fourrures, parfumez votre linge avec la **Lavande Ambrée de Bourbon**, envoyée franco aux lectrices du *Pot-au-Feu* en boîtes 500 gr 3 fr. 50; 250 gr., 2 fr.; 125 gr. 1 fr. 25, et en sachets 0 fr. 75, 8 fr. la douz. pour parfumer les armoires à linge. — Chez HENRY à la Pensée, 5, faubourg St Honoré, Paris.



## Conserve de Mirabelles

### AU SIROP

Les divers procédés de conservation des fruits dans le sirop consistent essentiellement à mettre les fruits dans des flacons avec du sirop de sucre, à bien boucher et à passer au bain-marie. Mais il y a plusieurs manières de traiter les fruits avant de les mettre en bouteilles. C'est ainsi que l'on recommande souvent de les blanchir, c'est-à-dire de les chauffer dans l'eau pure ou légèrement salée, puis de les rafraîchir; parfois encore on recommande de mettre dans l'eau un peu d'alun pour raffermir les fruits, ou un antiseptique quelconque; la plupart du temps, enfin, on se croit obligé de les piquer pour empêcher la peau d'éclater sous l'effet de la dilatation produite par la chaleur.

Voici, pour conserver les mirabelles, un moyen absolument simple donnant un meilleur résultat que les procédés plus compliqués.

#### Le choix des fruits

Il importe, avant tout, de choisir des fruits pas trop mûrs. De façon générale, moins un fruit est mûr, plus la conserve sera belle. A mesure, en effet, que la ma-



turation s'opère, l'intérieur du fruit se modifie : la quantité de jus augmente aux dépens de la matière solide, et le fruit offre, dès lors, moins de résistance.

Un fruit peu mûr se conservera donc bien ferme et régulier, mais sa qualité, naturellement, laissera à désirer. Un fruit trop mûr, au contraire, se ridera ou se videra.

Il faut donc choisir des fruits d'une maturité moyenne pour éviter ces deux écueils. On comprend que c'est affaire d'expérience.

En outre: choisissez des fruits bien sains, sans aucune tache ni blessure pouvant favoriser la fermentation ou l'éclatement du fruit.

Ne piquez pas les mirabelles : c'est inutile. Vous pouvez même laisser les queues que vous rognez au ras du fruit.

Lavez-les à l'eau froide bouillie, puis essuyez-les une à une avec un linge bien propre. Cette opération doit être faite avec le plus grand soin, afin d'enlever aussi complètement que possible les ferments qui se trouvent à la surface des fruits.

#### La mise en bouteille

On emploie pour ce genre de conserves des flacons spéciaux, presque aussi larges au goulot qu'à la base, dont le type le plus courant contient environ 1/2 litre.

Les flacons ayant été bien lavés, puis rincés à l'eau bouillante, mettez-y les mirabelles à mesure que vous les essuyez. Au besoin, introduisez-les dans le flacon couché, que vous relevez de temps à autre, afin d'empêcher, si les mirabelles ont des queues, qu'elles s'embrochent en tombant les unes sur les autres. Secouez de temps à autre le flacon de façon à obtenir des fruits aussi tassés que possible. Remplissez-en le flacon jusqu'à 2 centimètres environ du point où affleurerait le bouchon.

#### Le sirop

D'autre part, faites un sirop de sucre avec les proportions suivantes : 400 gr. de sucre par litre d'eau. Faites chauffer doucement pour que le sucre fonde bien, et retirez du feu au premier bouillon : vous obtenez ainsi du sirop marquant environ 15 degrés Beaumé.

Laissez refroidir, puis versez sur les mirabelles, en remplissant bien. Il doit rester, quand le flacon sera bouché, aussi peu de vide que possible, environ 1/4 centimètre.

#### Le bouchage

Bouchez aussitôt avec d'excellents bouchons, serrant bien, hauts d'au moins 2 centimètres, et que vous aurez préalablement passés à l'eau bouillante pour les stériliser.

Il est indispensable d'employer des bouchons de *toute première qualité*, bien élastiques et sans trous. Gardez-vous, sous prétexte d'économie, d'employer des bouchons plats ou de qualité ordinaire. Ces bouchons bouchent mal, laissent passer l'air, et très souvent les conserves très bien faites fermentent ou moisissent uniquement parce que le bouchon est mauvais. Ces bouchons plats sont souvent employés dans les conserves de commerce, mais le bouchage est alors complété par un système de capsule qui le rend hermétique.

Ayez soin, en outre, de ficeler les bouchons, car ceux-ci, en gonflant sous l'action de la chaleur, ont tendance à sortir du goulot.

#### Le bain-marie

Ayez de l'eau froide ou tiède, dans un grand chaudron à peu près de la hauteur des bouteilles. Garnissez le fond d'une couche de paille ou de foin, et mettez-y les bouteilles debout en mettant entre elles un peu de foin pour les caler et éviter les



chocs. Les bouteilles doivent tremper jusqu'au niveau du sirop.

Faites chauffer doucement et laissez bouillir 15 minutes.

Attendez que l'eau soit un peu refroidie pour retirer les bouteilles que le contact trop brusque de l'air froid pourrait faire claquer, et passez aussitôt le goulot dans la cire, de manière à bien envelopper le bouchon. N'attendez pas trop longtemps pour cela, car le bouchon, en refroidissant, se contracte et l'air peut rentrer dans la bouteille.

Conservez les bouteilles debout, dans un endroit frais. MAZARIN.



## Potage aux Crevettes

AU

TAPIOCA BOUILLON BOUDIER

Rien de plus simple au bord de la mer, en cette saison de vacances. Faites votre tapioca plutôt léger, et au moment de le servir, jetez-y deux cuillerées de queues de crevettes épluchées, par personne; avec cette proportion, une noix de beurre et une cuillerée de crème fraîche; une bonne pincée de poivre fraîchement moulu, et servez bien chaud.

*Le Tapioca Bouillon-Boudier se trouve au Dépôt Central : 54, rue de la Verrerie, Paris, et aux dépôts de Paris (voir la liste dans le dernier numéro du POT-AU-FEU). Pour la Province, s'adresser au Dépôt Central.*

En petites cartouches de 1 potage : Le paquet de 10 cartouches.....Fr. 1 90  
En boîte de fer blanc de 25 potages..... 4 »  
En 1/2 boîte de fer blanc de 12 potages... 2 »

Remise de 10 o/o sur tout achat de 16 fr. aux abonnés du *Pot au Feu*.

## PERSIL POUR L'HIVER

Bien des personnes manquent de persil de l'automne jusqu'au printemps. Voici un moyen facile d'en avoir durant tout l'hiver.

De juillet à septembre, on sème de la graine de persil en rayons, dans une planche bien abritée et en sol fertile, le long d'un mur si possible; les soins consistent, en cette saison, à tenir le sol toujours frais au moyen de bonnes mouillures et à pailler, au besoin, pour entretenir la fraîcheur.

On éclaircit lorsqu'il en est besoin, afin que les plantes puissent se développer librement. En octobre-novembre, elles sont dans toute leur beauté.

Quand viennent les gelées ou la neige, on abrite les plantes au moyen de paillassons posés sur des lattes soutenues par des pieux fichés en terre, à environ 30 centimètres de hauteur; si l'on dispose de matériel, il est encore préférable d'entourer les plantes d'un coffre sur lequel on pose des chassis lorsqu'il gèle ou qu'il neige.

Il suffit le plus souvent d'un ou deux chassis pour donner une production soutenue.

A défaut de chassis ou de paillassons, on étend sur les plantes de la paille longue qu'on enlève lorsque les froids sont passés.

Au printemps, ce persil monte à graine et doit être supprimé.

Nous recommandons surtout, pour faire ces semis, le persil *frisé*, *nain frisé*, à *feuille de fougère*, et, de préférence, toujours les variétés naines qu'il est plus facile d'abriter contre le froid.

(*La Revue Horticole.*)





## ARTICHAUTS VENDREDI

Recette qui sera certainement appréciée pour les jours maigres ; elle est facile à faire en tous temps et en tous lieux, et d'une exécution fort simple. La partie la plus longue est l'épluchage des fonds d'artichauts ; toutefois cette partie est simplifiée par le fait qu'il n'est pas nécessaire d'avoir des fonds parfaitement blancs, comme lorsqu'il s'agit de les faire figurer dans une garniture de sauce ou de ragoût blancs. On peut, du reste, préparer à l'avance les fonds, et ne les farcir qu'au moment de les mettre au feu. Egalemeut appropriée au déjeuner et au dîner, d'un bon aspect, et très substantielle.

### Proportions

Pour 8 fonds d'artichauts :  
 4 œufs durs ;  
 3 jaunes d'œufs crus ;  
 4 cuillerées de purée de tomates ;  
 2 — de fines herbes hachées :  
 cerfeuil, persil, estragon, ciboulette à vo-  
 lonté ;  
 75 gr. de beurre ;  
 4 cuillerées de chapelure ;  
 Sel, poivre ; un peu de poivre de  
 Cayenne, facultatif.

### RÉSUMÉ

Eplucher les fonds d'artichauts. Les faire blanchir à l'eau bouillante. Achever de les parer. Les faire cuire doucement, à couvert, avec le beurre indiqué, sans colorer.

Hacher les œufs durs et les herbes préalablement blanchies. Les mélanger avec les jaunes d'œufs crus, la tomate, sel, poivre. Remplir les fonds d'artichauts, saupoudrer de chapelure, arroser avec le beurre fondu de la cuisson et mettre gratiner 5 minutes au four chaud.

### Les artichauts

Choisissez de préférence de petits artichauts moyens, de façon à avoir un fond par personne sans être obligé de les partager. Coupez la tige très au ras, et arrachez ensuite au moins deux rangées des grosses feuilles dures qui l'entourent. Coupez toutes les autres feuilles au ras du fond, en vous servant de ciseaux. Laissez le foin pour l'instant.

Faites bouillir de l'eau en quantité suffisante dans une bassine, pour que tous les artichauts y baignent. Salez à raison de 10 grammes de gros sel par litre. Quand l'eau est en pleine ébullition, mettez-y les artichauts. Laissez bouillir jusqu'à ce qu'en tirant sur le foin, il s'arrache très aisément, sans qu'il soit besoin d'y mettre le couteau.

Egouttez alors les artichauts, et, après avoir enlevé le foin, achevez de les parer. C'est-à-dire qu'avec un bon petit couteau de cuisine vous égalisez la surface du tour, en supprimant tout ce qui reste de feuilles. On est obligé de faire cela au couteau, parce que si l'on arrachait les feuilles, on emporterait en même temps une trop grande quantité du fond.

Vous tenez votre couteau immobile dans la main droite, tandis que de la main gauche, vous faites tourner le fond d'artichaut sous la lame. En procédant ainsi, vous obtenez une surface bien lisse ; tandis que si vous faisiez au contraire remuer le



couteau, en le ramenant vers vous, vous auriez des entailles et des irrégularités inévitables. Quand les fonds sont bien unis, bien parés, achevez de les faire cuire.

#### La cuisson

Prenez une casserole en cuivre étamé, de préférence à fond large, pour que tous les fonds d'artichauts y posent ou à peu près. Beurrez-en largement le fond, en étalant avec le doigt tout le beurre indiqué. Saupoudrez d'une bonne pincée de sel. Posez les fonds d'artichauts les uns à côté des autres, ou se chevaillant un peu, s'il est besoin. Couvrez hermétiquement la casserole et posez-la sur un feu très modéré. Laissez cuire doucement, jusqu'à ce qu'une pointe d'aiguille à brider ou à larder les traverse très facilement, en y entrant « comme dans du beurre ». Une cuisson parfaite est indispensable, car ils ne cuiront pas ensuite avec un autre assaisonnement. Comptez sur une heure et quart au moins pour de jeunes artichauts moyens. De temps en temps, découvrez pour constater qu'ils ne roussissent pas, et pour les arroser avec le beurre de cuisson. Il faut aussi les retourner à moitié de la cuisson. Le tout doit cuire très doucement sans colorer.

#### Pour farcir

Pendant que les fonds cuisent, vous préparez la farce. Les œufs durs auront cuit 8 à 10 minutes, pas plus, à l'eau bouillante.

Les herbes, persil, estragon, etc., auront été laissées sur le feu 2 minutes dans l'eau bouillante.

Hachez très menu œufs durs et herbes ; ajoutez-y les jaunes d'œufs crus, la purée de tomates, sel, poivre, ou poivre de Cayenne.

Quand les fonds sont cuits, égouttez-les du beurre. Posez les fonds sur un plat très légèrement beurré ; vous pouvez les servir dans le plat ou bien prendre une plaque de

tôle sur laquelle ils seront mis au four, et de là glissés sur le plat de service. Il est plus facile de les farcir sur le plat ou la plaque, on risque moins de faire tomber ensuite la farce.

Avec une cuiller de métal, prenez la farce que vous posez sur chaque fond en formant le dôme ; il faut la mettre sur le fond en deux ou trois fois, elle tient mieux. Lissez la surface avec le plat d'un couteau mouillé, puis saupoudrez d'une couche de chapelure. Arrosez ensuite avec le beurre fondu de la cuisson que vous faites couler doucement sur toute la surface de la chapelure en le versant avec une cuiller.

#### Pour gratiner

Les fonds ainsi préparés peuvent attendre un peu. 4 minutes avant de servir, mettez-les à four chaud, de façon que le dessus gratine rapidement. Il faut que ce soit obtenu vivement, sans cela la farce dessèche avant d'avoir coloré. Toujours plus de chaleur dessus que dessous, bien entendu.

#### LA VIEILLE CATHERINE.

\*\*\*\*\*

### L'Abus de la Bicyclette

Les dangers réels de l'abus de la bicyclette commencent seulement à préoccuper les médecins, qui jugent d'après les faits et non d'après les idées préconçues. Ce genre de sport, quand il est pratiqué avec excès, peut avoir un double retentissement fâcheux sur le cœur, en amenant des lésions valvulaires. Les fervents de la bicyclette feront bien, dès lors, de se prémunir contre cette source de dangers, en faisant usage de stimulants qui augmentent l'énergie des muscles en général et du cœur en particulier. C'est à ce titre que le *vin Mariani* est appelé à rendre les meilleurs services aux cyclistes.

\*\*\*\*\*





## La Figue et l'Estomac

Caton l'Ancien, malgré ses airs austères, fut quelque peu gourmand. Il semble avoir été un des premiers à imaginer d'asperger les fraises de vinaigre pour développer leur parfum. Et ce vieux raseur, comme l'appelleraient sans doute aujourd'hui les députés... romains, ne sachant plus comment raviver chez ses concitoyens la haine de Carthage, imagina un jour de remplir « son réticule » de figues cueillies sur la côte d'Afrique et de les vider sur le marbre de la tribune en adjurant les Romains de ne point laisser mûrir pour d'autres, à trois journées seulement de Rome, des fruits si délicieux.

A quelque temps de là, les Romains se décidaient à faire la guerre à Annibal. Preuve « historique » qu'ils étaient aussi gourmands que l'espérait Caton, et qu'ils avaient au moins autant d'estime pour les figues que, sous d'autres cieux, Esaü en avait manifesté pour les lentilles.

Sans pousser à ce degré patriotique l'amour de la figue, on peut s'étonner qu'elle ne soit pas plus appréciée chez nous, en dehors des régions méridionales. Sans doute, on rencontre à Paris des amateurs de figues ; mais, de façon générale, ce fruit n'est pas très en faveur ; il semble que la figue séchée nuise à son prestige.

C'est pourtant un fruit bien amusant. Il

est permis de presque dire que la figue guérit aussi bien les clous que les maux d'estomac ; on peut en faire du caoutchouc et du fromage à la crème ; rien de meilleur, encore, pour attendre un bifteck.



Le figuier, qu'il soit de Marseille ou d'Argenteuil, est un *figus*, tout comme le *figus elastica*, vulgairement appelé caoutchouc, qui orna jadis tant de cache-pots de sous-préfectures. Rognez la queue d'une figue, vous voyez perler une goutte de lait blanc, assez amer, qui contient une légère quantité de caoutchouc. Cela ne veut pas dire qu'il suffise de manger des figues pour avoir des muscles élastiques et devenir un bon clown.

Mais ce lait contient surtout un ferment spécial, appelé *ficoïne*, qui fut isolé pour la première fois par le docteur Bouchut dans le laboratoire de Wurtz, en 1877. Ce ferment est une des nombreuses pepsines végétales étudiées par Bouchut, pepsines analogues à celle que nous avons dans l'estomac et produisant sur les aliments la même action digestive.

De nombreuses expériences de digestion artificielle ont établi la chose. Il suffit de laisser un morceau de viande en contact avec une certaine quantité de suc de figuier pour le voir subir la même transformation qu'il subit dans notre estomac. Cela explique la légende biblique d'après laquelle Isaïe guérit Ezéchias d'un phlegmon en lui appliquant un cataplasme de figues.

Ce suc existe dans toutes les parties du figuier ; c'est pourquoi dans certains pays, en Italie et en Provence notamment, on enveloppe les biftecks dans des feuilles de figuier pour les attendre. De même, on peut faire cailler du lait en y mêlant la goutte blanchâtre que l'on fait sortir en rognant la queue d'une figue peu mûre.

Ce lait circule dans la peau de la figue et ne pénètre qu'insensiblement à l'intérieur du fruit dont il régit la maturation. Il est d'autant plus abondant que la figue est moins mûre, car il s'use à mesure qu'il agit.



Néanmoins, il faut manger la figue bien mûre, car plus elle est mûre, plus elle est par elle-même de digestion facile. Et l'on augmentera son pouvoir digestif en la mangeant avec sa peau. Il n'y a pas à craindre, comme on le prétend généralement, que ce lait nous brûle la langue ou l'estomac. Il est vrai, si l'on met une goutte de lait de figue sur une écorchure, on constate une cloque au bout de quelques heures ; mais nos lèvres, notre langue et notre estomac sont complètement protégés contre cette action par l'*epithelium* qui les recouvre. Une écorchure des lèvres, seule, pourrait favoriser une petite inflammation.

«*«*»

On conçoit dès lors que la figue, surtout si on mange la peau, soit essentiellement digestive. Le docteur Onimus affirme avoir guéri par son emploi continu des dyspepsies datant de plusieurs années. Il ajoute, paraissant se baser sur une observation unique, que le suc de la figue n'est pas nuisible aux diabétiques. On ne saurait considérer ce dernier point comme établi. Tout ce que l'on peut dire, c'est qu'en général, la figue peut être permise, comme la pêche et le raisin, aux arthritiques.

La figue sèche ne participe point des mêmes vertus, car elle ne contient plus de ficoïne ; le fait a été établi par le professeur Harriot. Mais, comme la figue fraîche, elle est très émolliente, ses graines produisant dans l'intestin une action mécanique analogue à celle de la graine de lin.

Ajoutons enfin que la figue est un des fruits les plus nourrissants. Les Romains trouvant qu'elle engraisait, diminuaient les rations des esclaves quand arrivait la saison des figues. A défaut de vin Mariani, les athlètes s'en nourrissaient pour augmenter leurs forces ; le peuple, quoique non initié aux succulences du pâté de Strasbourg, en donnait aux oies pour augmenter le volume de leur foie. Suivant Hérodote, le pain de figues, avec l'ail et l'oignon, fut l'unique nourriture des esclaves qui construisirent les pyramides.

On ne songea point à ce genre de restauration pour les ouvriers qui creusèrent le Saint-Gothard. Au bout d'un certain temps, on constata chez la plupart d'entre eux une anémie particulière qui fut guérie avec un médicament à base de ficoïne.

N'oublions pas qu'il entrerait du suc de figuier dans le fameux antidote de Mithridate.

En résumé : nourrissante, rafraîchissante et très digestive, telles sont les qualités de la figue. Dans le midi de la France, on la mange en hors d'œuvre, à l'instar du melon ; parfois même elle sert de condiment... au bœuf bouilli. Cette façon ne saurait convenir à tout le monde ; mais ce que nous venons de dire prouve qu'on devrait faire à la figue une place plus honorable sur nos tables. Cette nourriture des esclaves antiques est peut-être le meilleur dessert pour les dyspeptiques modernes.

DOCTEUR ADAM.



## POULETS EN GELÉE

### PRIX

FR.

*Poulet moyen*, pour 5 ou 6 personnes... 5 50

*Poulet extra*, pour 6 à 8 personnes... 7 50

Ajouter le coût du colis postal en gare ou à domicile et 30 cent. pour emballage.

*Nota.* — La boîte moyenne pèse environ 1 kil. 500 ; la boîte extra, 2 kilos.

Ces poulets se gardent très bien plusieurs mois dans leur boîte de fer blanc.

Pour avoir la gelée plus ferme, faire tremper la boîte dans l'eau fraîche une heure ou deux avant de l'ouvrir.

### FOURNEAUX DE CUISINE

BRIFFAULT, 74, avenue Parmentier, Paris  
Demander le catalogue.





## CHIFFONS

Aux Acacias, c'était encore très élégant, la semaine dernière, et l'on y voyait de belles toilettes qui font maintenant l'émerveillement des villes d'eaux et des plages. Jusqu'aux beaux messieurs qui avaient pris aussi la tenue d'été : le pantalon de toile blanche avec la longue redingote noire, les chaussures noires... et le chapeau de soie haut de forme, le tube aux huit reflets. Ensemble du reste très laid et funèbre, mais, paraît-il, fort chic.

Toujours des robes infiniment légères et claires ; à ce point, qu'à présent, le traditionnel foulard bleu à dessins blancs est considéré comme la toilette de ville pour le printemps ; ce n'est plus suffisant, comme robe de jeune femme, pour les belles journées de plein été. Du barège, de la mousseline, du linon, et tout cela ajouré par des incrustations de dentelle, de guipure, de broderie, et accentué encore par la teinte du dessous qui fait ressortir la transparence des tissus.

Voici le plus exquis des exemples : c'est la robe aurore. Pourquoi aurore ? Parce que les deux teintes rose et jaune dont elle est combinée produisent une teinte indéfinissable, changeante, qui rappelle tout à fait celle du ciel à certains levers de soleil. Ecoutez bien : la robe est en barège couleur feuille de rose, et le barège est lui-même d'une ténuité extrême comme vous savez ; c'est en somme, comme tissage, une espèce

de gaze de laine. Là-dessus, de grands motifs remontant en forme de quilles, en incrustations de dentelle de Luxeuil jaune ; par conséquent à jour, et sans barège sous la dentelle. Au lieu de poser cette jupe de barège rose sur un fond de soie du même rose, on a choisi une soie du jaune de la dentelle ; et, entre la jupe de barège et la jupe de soie, on a interposé encore une jupe en mousseline de soie, rose, celle-là, qui estompe le brillant du taffetas sous les découpures de dentelle, et qui ajoute encore à la variété, à l'imprévu, de ces tons délicieusement mouvants.

Le corsage, incrusté de dentelle dans le dos et le long des devants, s'ouvre tout simplement jusqu'à la ceinture sur une guimpe en mousseline chiffon rose très plissée. A l'encolure, longue cravate, façon régente, en mousseline chiffon rose, bordée d'un tout petit velours noir ; rappelez-vous ce rien de velours noir qui donne une petite note de précision charmante dans ces teintes de rêve. La cravate est très resserrée, très tortillée par deux nœuds, l'un au-dessus de l'autre, à la manière d'une cravate de matelot ; ce ne sont que les extrêmes bouts qui s'épanouissent, un peu comme un gland, assez bas sur la poitrine ; ils sont bordés, dans ce sens là de trois petits velours.



Toujours les grandes capelines Trianon, Watteau, Directoire, le nom varie suivant la courbe du relevé ; quelques étroites brides de velours noir, mais peu d'enroulements de tulle autour du cou. De fines pailles de riz noires, à calotte haute, tout empanachées de plumes frisées, et cela, surtout avec les robes très claires, très légères, très élégantes : l'ensemble fait grande toilette et très chic. Beaucoup de pailles blé mûr d'un ton roussi, brûlé, avec quantité de grosses roses, allégées par quelques menues fleurettes.

A signaler aussi les grandes toques drapées en dentelle jaune sur fond de tulle paille, avec sur le côté, une superbe aigrette allongée en plumes de goura noires, ou en oiseau de paradis naturel : c'est très « rue de



la Paix ». Encore à noter, les pailles beiges avec l'enroulement de dentelle blanche et le nœud de velours noir, ce velours noir qui est devenu indispensable aux modistes, aussi bien qu'aux couturières.

Noté sur un fond de verdure, la fine silhouette de jeune fille ou de très jeune femme que voici : robe en jaconas blanc et bleu, donnant à quelques pas une teinte générale bleue, du bleu de bébé. La jupe est plissée à petits plis de lingerie, tout autour des hanches sur une hauteur d'environ 25 cent. ; à partir de là, l'étoffe continue librement, plissée seulement par le fer, ainsi qu'un surplis. Ceci est connu comme effet : mais ce qui est joli, c'est le bas de la jupe, taillé à larges dents pointues, mais très peu creusées, très basses ; elles ne doivent certainement pas avoir plus de 3 à 5 cent. de profondeur et les dents sont assez larges pour que l'intervalle, entre leurs pointes, soit d'environ 20 cent. ; mesure appréciée sur l'étoffe toute plissée : au bord, une valencienne haute de trois doigts, et le tout reposant sur un volant qui reproduit exactement la même dentelure, le même plissage. Corsage plissé à plis de lingerie, avec col rabattu à grands revers souples garnis de valencienne, croisant sur la poitrine. Ceinture en ruban blanc, serrée par une boucle d'or. Canotier de paille blanche, simplement enroulé d'une voilette de dentelle avec chou de ruban blanc. Souliers de peau blanche, et ombrelle de taffetas blanc.

A. DE BOURGEOISIE.



ALIMENT DES ENFANTS

## COURRIER

**Villa de Montagne** meublée à louer. Près sapins. S'ad. M. Bourdin, 4, rue du Lycée, Dijon.

**Verdun.** — Les petites glaciers ne fournissent qu'une glace très fragile et en quantité minime. Il n'est point pratique d'utiliser cette glace dans une sorbetière.

**Saint-Léger.** — Nous avons donné tout récemment une recette de pommes de terre nouvelles au beurre.

**Vauclusienne.** — Macédoine de fruits : mettre toutes sortes de fruits dans un sirop aromatisé de kirsch, marasquin, ou jus de fruits, et faire rafraîchir sur glace. — Les numéros vous avaient été envoyés. Nous les avons réexpédiés.

**Villa des Roses.** — Les pigeons farcis n'ont point paru. — Les beignets soufflés ont été indiqués tout récemment dans le courrier.

**Une Polletaise.** — Crème au beurre à la pistache : mêler 3 jaunes avec 125 sucre cuit au soufflé. Ajouter, quand c'est presque froid : 60 gr. pistaches pilées et 150 gr. beurre. — Crème Sabayon : 2 œufs, 1 jaune, 1/4 litre lait ou vin blanc, 60 gr. sucre. Cuire au bain-marie et faire bien mousser.

**Abbeville.** — Poulet Toulouse : pocher le poulet dans du jus blanc, garniture financière avec sauce blanche.

**La mère d'un hussard.** — Malgré notre désir de vous être agréable, il nous est impossible de répondre aux séries de questions que vous nous adressez fréquemment et qui visent presque toujours des sujets traités antérieurement.

**Maison bleue** — Recettes parues.

**Neuville.** — Le sucre glace est du sucre presque aussi fin que la farine, tandis que le sucre semoule est sableux.

**G. B.** — Verjus : remplir une bouteille de raisin non mûr, boucher solidement, exposer un mois au soleil. — Bisque d'écrevisses : recette parue.

## BUREAU DE L'ASSOMPTION

45, rue Boissy-d'Anglas, coin du boulev. Malesherbes  
(présélement, 36, boulev. Malesherbes)

Directrice : M<sup>me</sup> MORLAND

Les maîtresses de maison sont assurées de trouver dans ce bureau des domestiques recommandables.

Le bureau de l'Assomption s'occupe aussi du placement des institutrices et gouvernantes étrangères.



## JUILLET GASTRONOMIQUE

## POISSON

Nouvelle baisse sur le saumon depuis quelques jours. Les saumons entiers depuis environ 2 kil. 500 jusqu'à 4 kilos se vendent environ 6 fr. 50 le kilo. Les pièces plus grosses, moins abondantes valent 7 francs. Saumon coupé : 8 francs à 8 fr. 50 le kilo.

La truite saumonée varie de 5 fr. 50 à 6 fr. 50 le kilo. Les plus petites pèsent environ 1 kilo.

La sole, nous l'avons dit, va rester chère tout l'été. Moyenne : 4 fr. 50 à 5 francs le kilo ; grosse 5 francs à 5 fr. 50.

Le bar est assez abondant : 4 francs à 4 fr. 50 le kilo. Le mulot suit à peu près les mêmes cours.

Le turbot varie de 3 fr. 50 à 4 fr. le kilo ; la

barbue coûte généralement 50 centimes de plus.

Le petit rouget barbet, poisson fort délicat, est bon marché : 3 fr. 75 à 4 fr. 25 le kilo.

Peu de changements sur le maquereau : 60 à 80 centimes

Le merlan est fort cher : il s'est tenu tous ces jours à 2 fr. 25 et 2 fr. 50 le kilo.

Il n'y a plus d'aloise. C'est fini jusqu'au printemps prochain.

La langouste varie de 3 fr. 75 à 4 fr. 25 le kilo.

— Les homards, qui supportent mal la chaleur, arrivent presque tous morts ; l'on en trouve à partir de 1 franc le kilo. Le homard vivant vaut 4 fr.

Les écrevisses sont toujours aussi chères. Au-dessous de 30 centimes elles sont à peine présentables.

## VOLAILLE, GIBIER &amp; DIVERS

Peu de changements sur la volaille.

## CAUSERIE DU FOYER

## L'excès de sueur

L'excès de sueur chez bien des individus, même très maigres, a les plus fâcheuses influences ; il provoque la fonte des tissus, ce qui explique le sentiment de fatigue, de faiblesse qui se fait sentir après des sueurs copieuses.

Chez les femmes, ces inconvénients se compliquent de tares physiques ; la peau baignée de sueur non seulement est grasse et luisante, mais elle perd son

élasticité, se laisse distendre par la ride, se couvre de taches et d'éruptions ; la sueur acide est riche en substances très nuisibles à l'intégrité de l'épiderme. Il faut donc au point de la santé et de la beauté, arrêter l'excès de sueur et le traiter comme une maladie. Le remède est heureusement, en même temps, facile et agréable ; ne buvez entre vos repas que du Vin Désiles coupé d'une eau alcaline, ou de thé très léger ou même d'eau simple, et l'excès de sueur se guérira de lui-même. Le Vin Désiles, régulateur de la circulation, ne permettant pas à l'eau du sang (la sueur n'est que cela) de quitter les vaisseaux sanguins.



**SELTZOGENE D. FEVRE** Rend gazeux tous les liquides.  
**SELTZOGENE D. FEVRE** Rendra sain et agréable votre eau.  
**SELTZOGENE D. FEVRE** Rendra mousseux votre vin blanc, cidre, etc.  
 E. THESSIER, seul fabt, 9, rue Castex, Paris  
 Maison fondée en 1835, rue Saint-Honoré, 398.

**AMBRE ROYAL** NOUVEAU PARFUM extra fin.  
 VIOLET, 29, Bd des Italiens, Paris

## COURS ET LEÇONS DE LANGUE ANGLAISE

Conformément au programme officiel  
 des Ecoles anglaises

## ENSEIGNEMENT PRATIQUE

MISS LARKIN, 17, rue de Ponthieu (Champs-Élysées)

Le Gérant : A. DESBOIS

Anc<sup>re</sup> Librairie E. FLAMMARION et A. VAILLANT

**ERNEST MARTIN Succ<sup>r</sup>**

3, faubourg Saint-Honoré, 3

Téléphone 238-28

Ouvrages de Luxe, Reliures, Livres Classiques

LITTÉRATURE, DROIT ET JURISPRUDENCE,  
 HISTOIRE, MÉMOIRES, VOYAGES, MUSIQUE, BEAUX-ARTS,  
 MÉDECINE, PHILOSOPHIE

BEAUX OUVRAGES POUR CADEAUX ET ETRENNES

La Maison se charge de fournir les ouvrages de tous les  
 Éditeurs avec de très importantes remises

**P<sup>r</sup> MAIGRIR** PORTER PENDANT LA NUIT LA  
**CEINTURE ISMAEL**  
 A BASE DE PLANTES AROMATIQUES  
 M<sup>me</sup> Ismael, 41, Faubs Montmartre, Paris.

PARIS. — IMP. CHARLES SCHLAEGER, 857, RUE SAINT-HONORÉ.