

RAGOÛT DE PIGEONS

AUX ÉCREVISSES

UN très originale et excellente façon d'accommoder pigeons et écrevisses, les uns faisant valoir les autres. Bien de saison en ce moment, car la pêche est fructueuse, facile à exécuter, cette recette fournit un plat de déjeuner sans façon, quoique soigné. Les champignons ne sont pas un accessoire indispensable, ceci pour rassurer les personnes qui ne peuvent s'en procurer facilement de frais. Mais j'insiste sur la nécessité de la crème épaisse, qui donne au ragoût le velouté et le fini caractéristiques.

Proportions

Pour 2 pigeons :
 8 écrevisses moyennes ou 12 petites ;
 90 gr. de beurre ;
 30 — de lard de poitrine, gras ;
 20 — de farine ;
 10 — de persil ;
 5 — de ciboule ;
 3 décilitres de vin blanc ;
 2 — de bouillon ;
 1 — de crème épaisse ;
 2 jaunes d'œuf ;
 2 clous de girofle ;
 1 cuillerée de persil haché ;
 Poivre, muscade ;
 Une douzaine de champignons, si possible.

Temps nécessaire : 1 heure.

RÉSUMÉ

Faire doucement revenir les pigeons avec le lard et du beurre.

Faire un roux dans leur graisse, mouiller avec bouillon, vin blanc ; ajouter persil, ciboule, girofle.

D'autre part, sauter au beurre avec champignons les écrevisses vivantes. Ajouter la cuisson des pigeons, lier avec crème, jaunes d'œuf et beurre. Verser sur les pigeons et servir ensemble.

Les pigeons

Ayez deux beaux pigeons ; plumez-les, videz-les, et bridez-les.

Pour faire « revenir »

Prenez une casserole en cuivre étamé, de préférence, un peu haute de bords, et juste assez grande pour contenir les deux pigeons un peu serrés l'un près de l'autre. Si la casserole est trop grande, le liquide indiqué, qui est très suffisant, ne mouillerait pas assez les pigeons.

Mettez dans la casserole le tiers seulement de votre beurre, soit 30 gr., et le lard coupé, ou, mieux, haché en tout petits morceaux, pour qu'il fonde mieux. Vous aurez eu soin de prendre du lard de poitrine avec plus de gras que de maigre.

Posez la casserole sur un bon feu, mais plutôt modéré. Dès que le beurre est fondu et chaud, mettez les pigeons dans la casserole ; laissez-les simplement raffermir sans colorer précisément, pendant *une dizaine de minutes*. Ils doivent à peine jaunir, seulement perdre leur couleur de volaille crue, et gonfler en raffermissant leurs chairs. Il faut, pour cela, ne pas laisser chauffer trop fort au point de noircir le beurre. Quand la casserole est bien échauffée, on diminue un peu l'ardeur du feu. Tournez successivement les pigeons sur toutes leurs faces, laissant l'estomac et les

cuisses sur le fond de la casserole plus longtemps que le reste, et en évitant, pour retourner les bêtes, de piquer la fourchette dans leur chair, ce qui en ferait sortir le jus. Lorsqu'ils sont bien saisis et fermes, au bout du temps indiqué, retirez-les de la casserole sur une assiette, et faites le roux. Laissez les morceaux de lard dans la casserole.

Le roux

Retirez la casserole sur un feu doux. Dans la graisse même où étaient les pigeons, jetez la farine indiquée, soit 20 gr.

Mêlez avec la cuiller de bois, et laissez très doucement cuire pendant 3 ou 4 minutes, sans brunir ni foncer.

Versez alors, petit à petit, et en tournant vivement pendant ce temps, le bouillon chaud, ou au moins tiède, parce que la farine se délaiera mieux et plus vite. Puis, ajoutez le vin blanc. Quand tout est bien délayé, bien uni, ramenez la casserole sur un bon feu, et ne cessez de tourner la sauce, jusqu'à ce qu'elle ait commencé à bouillir. Ceci, afin d'éviter les grumeaux.

Remettez alors les pigeons dans la casserole, ajoutez le bouquet de persil et ciboule, les clous de girofle, poivre et sel, selon que le bouillon est salé. Laissez sur le même bon feu, jusqu'à ce que la sauce, refroidie par l'introduction des pigeons, ait recommencé à bouillir franchement. Couvrez alors hermétiquement la casserole, et mettez-la dans le four, à bonne chaleur modérée. Si vous ne disposez pas du four, mettez la casserole sur un feu modéré et recouvrez le couvercle de cendres rouges ou de petite braise, de façon à entretenir une bonne chaleur, pas trop dure, de tous les côtés. Comptez à partir de ce moment, 40 minutes environ de cuisson à petits bouillons tranquilles, pendant lesquelles vous découvrez de temps en temps la casserole, deux ou trois fois à

peu près, pour arroser les pigeons avec le liquide. Il est inutile de changer les pigeons de côté, ou de les tourner, à condition qu'ils cuisent au four ou avec feu dessus, comme il est expliqué.

Les écrevisses

A moitié à peu près de la cuisson des pigeons, vous préparez les écrevisses de la façon suivante.

Lavez à grande eau fraîche les écrevisses. Enlevez-leur le boyau qui donne de l'amertume. Pour cela, prenez, avec la pointe d'un petit couteau, l'extrémité de ce boyau, qui se trouve au bout de la queue, et tirez doucement pour ne pas le casser en route.

Prenez une casserole à fond large, de façon que les écrevisses ne soient pas trop empilées les unes sur les autres et touchent directement le fond de la casserole. Mettez-y la moitié du beurre qui vous reste, soit 30 gr., ainsi que les champignons épluchés, comme nous l'indiquerons plus loin. Si vous n'avez pas de champignons, ajoutez au beurre une bonne cuillerée à bouche d'eau, qui compensera l'humidité qu'auraient fournie les champignons et empêche le beurre de brûler. Posez sur un feu vif, enveloppant bien la casserole.

Dès que le beurre est fondu et bien chaud, et que la casserole est bien échauffée aussi, jetez les écrevisses dans la casserole, et couvrez immédiatement d'un couvercle. Ayez soin que le même feu ardent continue, afin que les écrevisses, saisies par la forte chaleur, soient promptement étouffées. Au bout d'une minute, sautez la casserole pour les retourner, en la tenant couverte pendant ce temps, si c'est possible. Laissez cuire ainsi à très bon feu, pendant 5 à 6 minutes, cela dépend de leur grosseur.

Lorsque les écrevisses sont bien rouges partout, saupoudrez-les de deux pincées de

poivre et d'une pincée de sel, et retirez-les sur un feu très doux, où elles se tiennent bien chaudes et mijotent à peine. Il doit y avoir au fond de la casserole la valeur d'une cuillerée seulement de liquide à consistance de sirop.

La sauce

Les pigeons étant cuits à point, versez leur jus de cuisson dans un bol, à travers une fine passoire. Remettez les pigeons dans la casserole, couvrez-la, et tenez la casserole sur feu doux, à mijoter pour que les pigeons soient bien chauds au moment de servir.

Dégraissez le jus qui doit être réduit à 4 décilitres environ. Versez-le dans la casserole aux écrevisses. Ramenez la casserole sur un feu plus actif et faites jeter deux ou trois bouillons seulement.

Ajoutez alors la crème, petit à petit, en remuant doucement la casserole et en laissant bien chauffer, mais pas bouillir franchement, puis le persil haché et la muscade.

Battez mousseux les jaunes dans une tasse; ajoutez-y successivement deux ou trois cuillerées de sauce, puis reversez le tout dans la casserole, mélangez avec la cuiller de bois, remuez la casserole, et faites bien chauffer et lier. Goûtez pour l'assaisonnement. Tenez couvert, au chaud, pendant que vous préparez le plat pour servir.

Pour servir

Faites chauffer brûlant le plat du service. Posez-y les pigeons, soit entiers, soit coupés en quatre.

Mettez, hors du feu, le reste du beurre à fondre dans les écrevisses. Mélangez bien; posez les écrevisses, sans symétrie aucune, autour des pigeons et versez la sauce sur le tout. Si les pigeons sont coupés en quatre pour servir, on dispose même les morceaux pêle-mêle avec les écrevisses.

LA VIEILLE CATHERINE.



POTAGE JULIENNE

C'EST en cette saison que l'on mange les meilleures juliennes, car ce genre de potage, pour être parfait, exige des légumes ni trop nouveaux ni trop vieux.

Nous indiquons minutieusement le découpage au couteau, les instruments divers connus sous le nom de coupe-julienne ne donnant pas le degré de finesse et de netteté obtenu avec le couteau. Avec ces instruments, les légumes sont, non seulement coupés beaucoup trop gros, mais aussi tout éraflés, irréguliers. Leur cuisson, dans ces conditions, n'est plus la même; ils ne peuvent plus absorber le beurre et fondre de même façon, et l'on a une julienne à la fois peu plaisante de goût et d'aspect. Voilà pourquoi il est essentiel de couper les légumes au couteau, comme il est expliqué, pour juger de la valeur de notre recette.

Autre condition, généralement négligée: la coloration douce des racines dans le beurre, et la clarification du bouillon.

On remarquera que cette recette ne comporte pas de choux, et que le potage, ainsi

applicable aux estomacs délicats, peut être servi dans des cas plus fréquents. Ajoutons que la recette est au gras, et qu'il ne faudrait pas l'essayer au maigre, en remplaçant le bouillon par de l'eau pure, car le résultat ne serait pas satisfaisant.

Proportions

Pour 7 ou 8 personnes :
 2 litres de bouillon ;
 125 gr. de carotte épluchée, coupée ;
 125 — de navet — — ;
 30 — de branche de céleri, sans
 feuilles ;
 60 gr. de beurre ;
 20 gr. de blanc de poireau ;
 60 — de laitue épluchée ;
 60 — d'oseille — ;
 10 — de sucre ;
 1 décilitre de petits pois ;
 2 cuillerées de feuilles de cerfeuil ;
 Poivre, sel.

Temps nécessaire : 1 h. 1/2.

POUR LE BOUILLON

600 gr. de jarret de veau ;
 700 — de bœuf, gîte ou autre mor-
 ceau ;
 Un abattis de poulet ;
 3 litres d'eau ;
 Légumes : carotte, navet, poireau ;
 1 blanc d'œuf ;
 Peu de sel.

RÉSUMÉ

Clarifier le bouillon avec un blanc d'œuf.

Faire dorer au beurre la carotte, le navet et le céleri coupés très finement. Mouiller avec le bouillon. Faire bouillir.

Ajouter le poireau, la laitue et l'oseille, coupés très minces, ainsi que les feuilles de cerfeuil, le sucre, poivre et sel, si besoin. Couvrir et faire bouillir pendant 1 heure.

Cuire à part les petits pois dans l'eau bouillante salée ; les égoutter et les ajouter au potage juste pour servir.

Le bouillon

Une condition première, pour qu'une julienne soit appétissante, c'est d'avoir un

bon bouillon très clair, très limpide. On peut employer du bouillon de bœuf exclusivement si on en a qu'il faut utiliser. Mais si l'on fait du bouillon exprès pour le potage, il sera mieux d'y faire entrer une proportion à peu près égale de bœuf et de veau, plus un abattis.

Pour obtenir deux litres de bouillon, on prendra deux livres et demie de viande environ ; du jarret, pour le veau, du gîte pour le bœuf, ou tout autre morceau selon l'emploi qu'ensuite on en veut faire. Les plates-côtes donnent un bouillon convenable, et sont fort bonnes à manger. Si l'on a des déchets, des parures de viande en quantité suffisante, on les emploiera aussi bien.

On obtient un meilleur effet en faisant d'abord colorer les viandes légèrement avec un peu de graisse. Pour cela, on met une cuillerée de graisse au fond d'une petite marmite ou d'une casserole en cuivre ou en fonte étamée. On pose sur un feu modéré, et on retourne les viandes de temps en temps pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le jus qui en est sorti attache au fond de la casserole et commence à répandre une odeur de caramel.

Alors on ajoute l'eau : environ 3 litres, pour obtenir 2 litres de bouillon. Puis on écume, on ajoute une carotte, navet, poireau, comme pour le pot-au-feu, très peu de sel, et on laisse mijoter doucement avec un couvercle posé de façon à laisser un doigt d'ouverture pour l'échappement de la vapeur. Il faut compter 3 heures au moins de mijotement à dater du moment où l'eau étant versée, l'ébullition a commencé.

Ceci est pour le bouillon. Voyons maintenant à le clarifier ; cette opération s'appliquera aussi bien à du bouillon qu'on aurait d'avance, s'il n'est absolument limpide.

Pour clarifier le bouillon

Dégraissiez absolument le bouillon. Versez-le dans une casserole à fond un peu épais de préférence. Cela ne fait rien qu'il soit très chaud au sortir de la marmite. S'il est prêt d'avance, faites-le un peu plus que tiédir. Tenez la casserole hors du feu.

Battez un blanc d'œuf en mousse liquide avec une cuillerée d'eau fraîche. Si vous avez la coquille de l'œuf, écrasez-la en miettes et joignez-la au blanc d'œuf. Versez ce blanc d'œuf dans le bouillon, en battant le bouillon pendant ce temps pour opérer mieux le mélange.

Posez ensuite la casserole sur feu modéré et ne cessez de tourner jusqu'à ce que l'ébullition ait pris. Laissez bouillir très doucement pendant une dizaine de minutes, sans couvrir la casserole.

Posez une passoire à gros trous sur une terrine. Garnissez le fond de la passoire avec un linge propre, assez grand pour déborder. Versez le bouillon dedans. Ce qui passe doit être très clair, très limpide.

Une précaution toujours à prendre, c'est d'éviter que le blanc d'œuf attache au fond de la casserole, pendant l'opération, car il communiquerait un affreux goût de brûlé au bouillon. C'est pour cela qu'il faut prendre une casserole épaisse, et, en outre, tourner le bouillon jusqu'à l'ébullition. Il faut aussi avoir un feu égal. Se méfier, quand on emploie le gaz, de la flamme haute qui porte sur un seul point de la casserole.

Le découpage de la julienne

Ayez de grosses carottes, et des navets bien pleins, bien résistants sous les doigts, avec une tige de céleri fraîche et ferme.

Epluchez ces légumes. Pour le céleri, il faut d'abord enlever un ou deux millimètres extérieurs, et ensuite, avec la pointe du couteau, détacher et faire filer les longues fibres marquant les côtes. Lavez,

égouttez et coupez-le, sur le travers, en fines lanières d'un millimètre d'épaisseur.

La carotte et le navet étant pelés, procédez ainsi pour les couper en fine julienne.

Coupez vos légumes en grosses rondelles de deux centimètres au plus d'épaisseur. Ce sont ces rondelles que vous allez maintenant transformer en fines lanières. Mais le procédé ne sera pas tout à fait le même pour la carotte et pour le navet, parce que, de la carotte, vous ne devez prendre que la partie rouge ; l'intérieur ou racine, qui est jaune, doit être absolument rejeté comme étant dur et insipide.

Commençons donc par la carotte. Posez une rondelle à plat sur la table. Avec un moyen couteau coupant très bien, coupez un côté de la rondelle, en tranches très minces, d'un millimètre d'épaisseur, jusqu'à ce que vous arriviez à l'intérieur jaune.

Vous maintenez, avec les doigts de la main gauche, la rondelle sur la table, et en même temps les tranches coupées droites les unes contre les autres. Ceci fait, posez, en appliquant le plat des tranches sur la table, le morceau de carotte ainsi divisé. Divisez le de nouveau, avec le même travail du couteau, à un millimètre d'intervalle. Vous obtenez ainsi de petites lanières toutes fines et menues.

Faites de même sur chaque côté de la rondelle de carotte, dont la partie jaune, celle qu'on ne mange pas, reste alors coupée carrément, puisqu'on a pris sur quatre côtés tout le rouge.

Quant au navet, c'est plus simple à expliquer, puisque tout se mange. Il n'y a qu'à diviser la rondelle d'une extrémité à l'autre, et ensuite à diviser de nouveau les tranches, comme pour la carotte. J'ajoute que ce travail, qui peut paraître difficile pour des mains inexercées, est très vite fait dès qu'on a une certaine habitude

de manier un couteau. On arrive très bien et même sans grand exercice préliminaire à entailler le légume profondément, également, sans cependant renverser les tranches à mesure qu'on coupe.

Epluchez le poireau, et n'en prenez que la partie blanche. Rognez bien la partie dure qui tient aux racines mêmes. Coupez le poireau en rondelles extrêmement fines, un millimètre au plus.

Ne prenez de la laitue que le cœur et les feuilles tendres et blanches. Fendez chaque feuille en deux pour en retirer la côte. Lavez, égouttez, coupez ensuite ces feuilles en rubans très étroits, un demi-centimètre tout au plus, et recoupez-les sur leur longueur, pour éviter ensuite, dans la cuiller, de grandes traînes d'herbes.

Epluchez, lavez et coupez pareillement l'oseille.

Epluchez aussi le cerfeuil, c'est-à-dire prenez-en les feuilles et rejetez toutes les petites tiges.

Les petits pois sont simplement écosés, choisissez bien frais et plutôt petits ou, au moins, moyens.

Pour colorer

Ayez une casserole en cuivre étamé, forte, assez grande pour contenir les deux litres de bouillon. *Mettez-y tout le beurre avec seulement la carotte, le navet et le céleri.* Les autres légumes ne doivent pas revenir au beurre.

Posez la casserole sur feu très modéré, et laissez, pendant 25 à 30 minutes, les légumes se pénétrer bien de beurre et prendre une couleur dorée. Pendant ce temps, remuez-les très souvent avec une cuiller de bois que vous laissez dans la casserole. Il ne faut pas mettre de couvercle. Peu à peu, vous voyez le volume des légumes qui diminue, et leur teinte crue disparaître. Laissez-les se ratatiner et jaunir, en ayant soin qu'ils n'attachent pas

au fond de la casserole. Diminuez même un peu le feu vers la fin, à mesure qu'ils jaunissent et se tassent.

Ce point obtenu, versez le bouillon indiqué. Ramenez sur feu plus vif, et faites bouillir. Dès que l'ébullition est déclarée, ajoutez le poireau, la laitue, l'oseille, le cerfeuil, le sucre, une pincée de poivre. Faites reprendre l'ébullition, interrompue par l'introduction des herbes fraîches. Dès que le liquide a recommencé à bouillir, couvrez complètement la casserole, et retirez-la sur un feu très modéré où le liquide ne doit bouillir qu'à petits bouillons, mais bien régulièrement, *pendant une bonne heure.*

Vous n'avez plus alors qu'à préparer les petits pois.

Les petits pois

On les fait cuire à part tout simplement pour les obtenir d'un beau vert. Ils constituent surtout la parure du potage, et n'ajouteraient pas beaucoup à sa saveur si on les faisait cuire avec le reste. Cuits dans le potage, ils seraient jaunâtres, sans apparence, et cet effet tiendrait à trois causes : cuisson dans une casserole étamée ; cuisson lente, le potage devant très doucement bouilloter ; cuisson étouffée, la casserole étant hermétiquement close. Or, nous savons que les légumes verts, pour conserver leur teinte, doivent cuire à grande eau, grande ébullition et à découvert.

Voilà pourquoi il faut mettre vos petits pois, soit deux cuillerées, dans une petite casserole contenant un demi-litre d'eau en pleine ébullition, très légèrement salée. Ne couvrez pas la casserole, et laissez bouillir fortement pendant un temps qui varie selon la tendreté des pois. Ils doivent ne pas être trop cuits cependant ; comptez toujours une demi heure pour les pois tendres, et plus pour les autres. Dès qu'ils sont à point, ne les laissez pas séjourner dans leur eau

où ils jauniraient. Egouttez-les tout de suite et gardez-les de côté, jusqu'au moment de servir.

Pour servir

Dégraissez complètement le potage, en inclinant un peu la casserole. Ce n'est qu'un léger excès de beurre coloré qui surnage à la surface, mais il faut l'enlever quand même.

Jetez les petits pois égouttés dans le potage, goûtez pour le sel, et servez avec, si vous voulez, une assiette de tout petits croûtons grillés, servis à part. Mais ce n'est pas nécessaire, le potage étant ainsi suffisamment garni, c'est seulement si l'on désire un potage plus substantiel encore, ou selon un goût particulier.

LA VIEILLE CATHERINE.

POTAGE A L'ARTICHAUT

AU

TAPIOCA-BOUILLON-BOUDIER

S'il vous reste des artichauts bouillis, enlevez les feuilles qu'on mangera à l'huile. Coupez les fonds en petits dés d'un centimètre de côté. Faites bouillir la quantité de lait nécessaire au potage. Jetez-y le Tapioca-Bouillon. Laissez pocher doucement au coin du feu ; ajoutez, cinq minutes avant de servir, les petits morceaux d'artichaut, une pincée de poivre, un peu de muscade râpée, et le sel nécessaire. Versez dans la soupière, en y faisant fondre un petit morceau de beurre.

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.

* Menus *

ŒUFS AU GRATIN
RAGOÛT DE PIGEONS AUX ÉCREVISSES
ROSBIF FROID
SALADE MADRAS
FROMAGE A LA CRÈME

✕

POTAGE ROSALIE
HOMARD A L'AMÉRICAIN
FILET DE BŒUF A LA NIVERNAISE
PINTADES NOUVELLES ROTIES
SALADE RUSSE
PÊCHES FLAMBÉES

ŒUFS FARCIS AUX ANCHOIS
PETITES LANGOUSTES BONNE FEMME
SALADE DE HARICOTS VERTS
CRÈME A LA VANILLE

✕

POTAGE CRÉCY
MULET FROID SAUCE RÉMOULADE
POULET AU BLANC
GIGOT ROTI
PURÉE DE HARICOTS NOUVEAUX
CHARLOTTE RUSSE

ŒUFS A LA POLIGNAC
POUPIETTES DE BŒUF
POULET GRILLÉ SAUCE TARTARE
GROSEILLES CARDINAL

✕

POTAGE JULIENNE
MELON FRAPPÉ AU XÉRÈS
POULET AU KARI
FILET DE BŒUF ROTI
ASPIC DE FILETS DE SOLE
SALADE DE LÉGUMES
GLACE AUX PÊCHES

SALADE DE POISSON A LA RUSSE
ENTRECÔTE AUX POMMES DE TERRE SOUFFLÉES
POULE AU POT FARCIE FROIDE
COMPOTE D'ABRICOTS FRANÇOISE

✕

POTAGE A L'ARTICHAUT AU TAPIOCA BOUILLON
BOUDIER
CROQUETTES DE VEAU SAUCE TOMATE
GIGOT DANS SON JUS SUR PURÉE DE CHICORÉE
POULET ROTI
FLAGEOLETS AU BEURRE
MACÉDOINE DE FRUITS GLACÉS

L'EXTRAIT **LIEBIG** EST INDISPENSABLE
VIÂNDE **LIEBIG** dans
TOUTE BONNE CUISINE



Sorbets au Champagne

Cours de M. A. Colombié

Compte rendu spécial du "Pot-au-Feu"

MESDAMES,

Le sorbet classique se compose d'un sirop léger au citron que l'on fait prendre à la sorbetière et auquel on incorpore, après glaçage, des blancs d'œuf montés au sucre cuit (ce qui constitue le meringuage italien), et un alcool ou un vin quelconque. Les sorbets se font généralement au rhum, au kirsch, au vin de Champagne, au Madère, au Xérès ou à quelque autre vin de liqueur sec.

On les sert dans les dîners de cérémonie dont le menu est un peu chargé, entre la dernière entrée et le premier rôti. Ils ont pour but de ranimer l'appétit en stimulant les fonctions de l'estomac par la réaction que provoque leur basse température.

Le sorbet ne doit pas être trop froid, ni, surtout, trop sucré, car il produit alors l'effet contraire.

On sert parfois comme sorbets une glace crème, comme la glace à la vanille, aromatisée avec une liqueur. Mais cette glace, grasse et très froide, prise ainsi au milieu du dîner, ne produit pas l'effet bienfaisant du sorbet.

Souvent encore, on prépare le sorbet

sans blanc d'œuf ; c'est, dès lors, une glace au citron ordinaire aromatisée de vin et d'alcool. Ce pseudo-sorbet est beaucoup plus froid et moins léger.

Les sorbets se servent parfois dans de petites coupes spéciales, mais plus généralement dans des verres à bordeaux ou à vin du Rhin.

Proportions

Pour une quinzaine de personnes :

225 gr. de sucre,	} pour le sirop ;	
1/2 litre d'eau,		
3 citrons moyens,		
80 gr. de sucre,	} pour le	
1 décilitre d'eau,		meringuage
2 blancs d'œuf,		italien ;
1/2 bouteille, environ, de vin de Cham-		
pagne sec.		

Le blanc d'œuf faisant beaucoup mousser le mélange, il faut, pour ces proportions, si l'on veut opérer à l'aise, une sorbetière de la contenance d'environ 4 litres.

Le sirop

Si l'on est pressé, on peut préparer le sirop à chaud : on met l'eau et le sucre dans une casserole quelconque, on fait fondre doucement sur le feu et l'on retire au premier bouillon. En raison du peu de cuisson que subit le sucre, il n'est point nécessaire d'employer une casserole de cuivre non étamé. Quand le sirop est refroidi, on y ajoute le jus de citron.

Mais il vaut mieux faire le sirop à froid, le sorbet est plus fin.

Je fais donc fondre le sucre dans la quantité d'eau indiquée, soit 1/2 litre. Sucre cristallisé de préférence, le sucre en morceaux contenant souvent du bleu d'outremer qui prend mauvais goût en présence des acides.

D'autre part, j'exprime le jus de 3 citrons dans un verre ou un bol. Il est indispensable d'enlever d'abord la peau jaune des citrons, appelée zeste, sinon, en les pres-

sant, on fait sortir une partie de l'essence contenue dans ce zeste, laquelle donne de l'amertume. J'obtiens ainsi environ 1 décilitre de jus dont j'ajoute à peu près les trois quarts au sirop quand le sucre est fondu. Je réserve le reste pour l'ajouter à la fin s'il est nécessaire d'aciduler un peu le sorbet.

Le mélange de jus et de sirop doit marquer, au pèse-sirop, 13 à 14 degrés au maximum. S'il marque davantage, il faut le ramener au point voulu en ajoutant un peu d'eau.

Pour glacer

Je mets le sirop dans la sorbetière qui doit être entourée de glace fortement salée : 250 à 300 grammes de sel par 1/2 kilo de glace. Il faut, en effet, un froid assez vif pour que le sirop ne se liquéfie point trop quand on ajoutera les blancs d'œufs puis le champagne.

Dans ces conditions, le sirop prend très vite, en un quart d'heure environ. Si l'on n'emploie point la sorbetière américaine, qui est munie d'ailettes le triturant constamment, il faut le mélanger très souvent avec la spatule pour empêcher la formation de glaçons.

Quand le sirop est bien pris, comme une glace ordinaire, j'ajoute le meringuage italien.

Le meringuage italien

Je bats deux blancs d'œufs en neige très ferme.

Dans une petite casserole en cuivre non étamé, je mets 1 décilitre d'eau avec 80 gr. de sucre cristallisé. Je chauffe doucement, afin que le sucre fonde complètement, et je laisse cuire jusqu'au *grand soufflé*. Nous savons que le soufflé se reconnaît en plongeant l'écumoire dans le sucre bouillant ; on la retire en la secouant un peu, et on souffle assez fort à travers les trous : il en

sort de petites bulles qui s'envolent comme des bulles de savon.

Il faut surveiller attentivement le sucre, car, avec une si petite quantité surtout, ce point est vite dépassé. On reconnaît que ce point approche quand le sirop, en bouillonnant, forme de grosses bulles ressemblant à des perles. Avec cette faible quantité de sirop, on ne peut tremper qu'une faible partie de l'écumoire dans le sirop ; malgré cela, on arrive sans trop de peine à constater le degré de cuisson.

Autant que possible, il faut employer le sucre au point juste. S'il est trop cuit, le sirop forme des boules qui ne fondront plus et se mélange mal aux blancs qui retombent. S'il n'est pas assez cuit, les blancs fondent plus facilement, mais l'inconvénient est moindre.

Dès que le sirop est à point, je le retire du feu et, de la main gauche, je le verse sur les blancs en un filet continu très mince, pendant que, de la main droite, je mélange vivement avec le fouet. Si le sirop tombe sur le fouet ou sur la terrine, il colle et forme des boules qui ne fondront plus. Il faut donc avoir soin de le faire tomber directement sur les blancs, et le mêler aussitôt rapidement à toute la masse. Pour bien opérer, il faut prendre le fouet ordinaire. Le fouet à manivelle est très mauvais pour cet usage, car il ne bat qu'à un endroit déterminé et on ne peut le promener assez vite dans la masse.

Tout ce mélange doit se faire en quelques instants, afin de ne point laisser au sirop le temps d'épaissir en refroidissant. Si les dernières gouttes de sirop commencent à figer, il vaut mieux ne pas les mettre.

Le sirop étant ainsi mélangé, je continue à battre avec le fouet jusqu'à complet refroidissement : c'est l'affaire de quelques instants.

Pour ajouter le meringuage

Le meringuage étant bien froid, je prends dans la sorbetière la valeur de deux ou trois cuillerées de sirop glacé et je les ajoute au meringuage en mélangeant très vite. Si je commençais par mettre le meringuage dans la sorbetière, il serait trop saisi par le froid et se mélangerait mal.

La température du meringuage étant ainsi suffisamment abaissée, je le verse dans la sorbetière et je triture le tout avec la spatule, de façon à obtenir un mélange intime. Il faut mêler et tourner en tous sens, sans les précautions que nous recommandons toujours pour incorporer des blancs à une pâte ordinaire.

Le sorbet peut attendre ainsi une heure ou deux ; les blancs d'œufs l'empêchent de prendre en glaçons.

De toute façon, il faut le laisser raffermir 20 à 30 minutes avant d'ajouter le champagne. Pour cela, je vide l'eau du seau de la sorbetière et je remplace par de la glace et du sel, de façon que la sorbetière en soit, non seulement bien entourée, mais encore complètement couverte : c'est ce que l'on appelle *sangler*.

Pour ajouter le champagne

Il faut employer du champagne un peu sec, et de qualité supérieure.

Une dizaine de minutes avant de servir, j'ouvre la sorbetière et je verse doucement le champagne en triturant vigoureusement avec la spatule. Le vin, en tombant dans cette masse très froide, a tendance à former des grumeaux glacés : il faut donc mélanger vivement ; on arrive ainsi à obtenir un mélange très léger formant une véritable mousse.

Le mélange se liquéfie plus ou moins, suivant qu'il était plus ou moins pris et selon que le vin est plus ou moins sucré. Quand on voit que le sorbet commence à se liquéfier, il faut cesser d'ajouter du

champagne dont la quantité absorbée peut varier de la demi-bouteille aux trois quarts de cette demi-bouteille.

Le champagne étant incorporé, je goûte, et j'ajoute un peu de jus de citron si besoin est. Puis je laisse raffermir dans la sorbetière pendant une dizaine de minutes, mais pas plus longtemps, car il se formerait des glaçons.

Pour servir

Il ne faut remplir les verres qu'au moment même de les servir, et il est bon de les refroidir un instant auparavant avec un peu de glace, car le sorbet fond très vite.

Au moment de puiser dans la sorbetière, je mélange bien, et, avec une cuillère ou une spatule, je remplis à peu près les verres.

Le sorbet ne doit pas être assez ferme pour pouvoir être dressé en pyramide ; il doit former une mousse légère et crémeuse, moins liquide qu'un granit. Il ne doit pas être granité.

MAZARIN.

LES RECETTES DU MÉNAGE

Le Borax Company, 84, rue de Crimée, Paris, envoie *gratuitement*, sur demande, une brochure illustrée des plus instructives sur l'emploi du *Bi-Borax Oriental* :

Toilette : Hygiène de la peau, soin des dents, etc.

Blanchissage : (Linge, flanelle, dentelles, etc.).

Nettoyage : Eau de *Bi Borax* pour nettoyer faïence, verrerie, batterie de cuisine, argenterie, etc.

Antiseptie : Assainissement, désinfection.

Le *Bi-Borax* se vend en boîtes cachetées de 0 fr. 10, 0 fr. 20 et 1 franc.

La LIQUEUR HANAPPIER est la seule adoptée par tous les vrais gourmets.



APRÈS LA « PELLE »

Je ne voudrais point répandre la terreur dans l'âme des cyclistes ; mais, en cette saison de vacances où la « pelle » — puisque c'est l'expression consacrée — doit sévir avec une certaine intensité, soit parmi les jeunes encore mal assurés sur leurs pédales, soit chez les forts qui se lancent avec confiance sur des routes inconnues, il me paraît utile de signaler les conséquences terribles que peut avoir, comme en témoignent des accidents récents, une chute insignifiante.

Il y a quelques mois, tous les journaux ont annoncé la fin tragique d'un jeune homme de 20 ans, fils d'un banquier très connu, M. A., enlevé en quelques jours à la suite d'une chute très ordinaire. Le tétanos s'était déclaré, et les médecins n'avaient pu enrayer cette maladie, presque toujours mortelle, qu'une injection très simple, pratiquée en temps opportun, eût radicalement prévenue.

Plusieurs cas analogues ont été constatés, et il est acquis aujourd'hui que ces minimes écorchures, auxquelles les cyclistes n'attachent d'ordinaire aucune importance, doivent être traitées avec encore plus de soin, peut être, que les fractures ou lésions résultant de pelles sérieuses.

D'après le professeur Verneuil, le germe du tétanos, qui se trouve dans l'intestin de

tous les animaux, est surtout propagé par le cheval. La chose est fort vraisemblable, le fumier de ce quadrupède étant le plus répandu. Du reste, les cas de tétanos s'observent principalement chez les jardiniers, habitués à manier fumier et terreau, sans le moindre souci des microbes, avec des mains rarement vierges de coupures ou de piqûres quelconques.

Une égratignure, une simple piqûre d'épine permet au germe tétanique d'empoisonner l'organisme : on voit dès lors ce qu'il peut advenir d'une simple écorchure à la main résultant d'une chute sur un terrain contaminé. Heureusement, le danger est facile à conjurer, et les précautions à prendre pour se garer d'une complication fort hypothétique, sans doute, mais possible, sont tellement simples que l'on devrait s'astreindre à les observer avec une rigueur absolue.

Tout cycliste, aussitôt la pelle ramassée, s'empresse de se laver les mains et, si besoin est, la figure ; il est rare qu'il le fasse bien. C'est presque un art de se laver les mains de façon à les rendre complètement aseptiques. L'eau pure est sans effet ; il faut employer une eau très savonneuse qu'on renouvellera plusieurs fois. Le savon est un excellent désinfectant, et cette mousse légère que l'on produit en s'enveloppant les mains l'une dans l'autre, entraîne les impuretés beaucoup mieux que l'eau elle-même. On ne doit pas craindre de se savonner ainsi pendant un bon quart d'heure, jusqu'à ce que le contact de la peau donne cette sensation rêche indiquant qu'elle est débarrassée de toute matière grasse ou poussiéreuse. Ce premier lavage sera d'autant plus méticuleux qu'il se sera écoulé plus de temps depuis la chute.

Si la pelle a été ramassée dans une allée de parc, on peut, à la rigueur, s'en tenir là. Mais, partout ailleurs, la poussière des routes et des rues contient en maints endroits des poussières imperceptibles de crottin dispersées par le vent ; aussi est-il bon de pousser plus loin la désinfection.

Le jour même on prendra un grand bain rendu alcalin par une assez forte quantité de savon ou par du carbonate de soude, vulgairement appelé cristaux (environ 250 grammes). Le bain est, en effet, un désinfectant énergique et il achève d'entraîner les particules que laissent parfois les ablutions locales. Il a, en outre, l'avantage d'agir contre la courbature qui suit toujours une chute un peu violente.

Au sortir du bain, on se lavera tout le corps avec une solution antiseptique ; la meilleure est une solution de sublimé au millième.

On peut admettre qu'en général cela sera suffisant.



Si l'on est tombé dans un endroit malpropre, — nous supposons toujours des écorchures — surtout si le sol était sali de fumier ou souillé par les chevaux, il est de toute nécessité de se mettre à l'abri du tétanos. Peu importe que l'écorchure soit minime : on a remarqué que ce sont surtout les petites plaies qui engendrent le tétanos, probablement parce qu'elles sont plus négligées que les autres. Or, aucun antiseptique ne peut détruire le germe du tétanos ; le seul remède est une injection de serum, qu'il faut pratiquer le plus tôt possible.

Lorsqu'il y a quelques mois, le docteur Behring découvrit le serum antitétanique, il le croyait curatif. Les docteurs Roux et Nocard démontrèrent bientôt qu'il était seulement préventif. Et lorsque M. A., éclairé sur la situation de son fils, s'adressa au docteur Nocard, ce dernier lui répondit tristement : « Si le tétanos est déclaré, c'est très grave, car nous n'en sommes pas encore maîtres ».

Il est vrai, depuis quelque temps, le docteur Roux espère que l'on arrêtera le tétanos déclaré en inoculant le serum dans le cerveau. Le docteur Borel de l'Institut Pasteur, a fait une communication dans ce sens au récent congrès de Madrid. Mais la question n'est point définitivement résolue.

Dans ces conditions, la prudence élémentaire commande de faire de la médecine préventive. C'est celle que l'on pratique à l'établissement fondé à Garches pour la culture du serum antidiphtérique ; tout employé qui reçoit un coup de pied de cheval ou qui se fait la plus légère blessure est aussitôt vacciné contre le tétanos.

L'opération, fort simple, consiste en une piqûre analogue à une piqûre de morphine, n'offrant d'autre inconvénient que de provoquer parfois un peu de fièvre ou d'urticaire.

Outre que l'on trouve aujourd'hui du serum en beaucoup d'endroits on a, presque toujours, le temps d'en faire venir, car, en moyenne, le tétanos met 7 à 8 jours à se déclarer chez l'homme. Dans les cas les plus violents, il n'apparaît guère qu'au bout de 4 jours.

D'ailleurs, le parfait cycliste qui n'entreprend jamais un long voyage dans des pays peu fréquentés, sans être muni d'une petite trousse de pansement, peut emporter un petit tube de serum. Le premier médecin rencontré sur sa route lui fera l'injection, à moins qu'il ne préfère emporter aussi une seringue de Roux, après avoir appris la façon de la stériliser et d'opérer lui-même.

Tout cela, comme on voit, n'est point très compliqué et quelque éventuel que soit le danger, il est assez grand quand il se manifeste pour que l'on se donne la peine de le prévenir.

DOCTORESSE EVA.



ALIMENT DES ENFANTS



Le Goûter

A Paris on ne goûte plus. L'existence mouvementée, les relations multiples de la grande ville, où tant d'heures se perdent si fâcheusement en déplacements, ne permettent plus ce temps d'arrêt entre le déjeuner et le diner. L'heure de l'ancienne collation est par excellence celle des courses et des visites; on prend toujours sa tasse de thé, mais c'est chez une amie qu'on l'accepte en toute hâte, et, avec, au fond du cœur, la crainte de se mettre en retard pour aller chez une autre.

A la campagne, tant de raisons de supprimer le goûter font place à d'autres qui le rendent, au contraire, indispensable; et, non seulement les maîtresses de maison prévoient ce quatrième repas dans leur programme journalier, mais encore, elles lui donnent à l'occasion, une importance proportionnée aux exigences d'appétits excités par la vie en plein air.

Gardez-vous votre jour, sous prétexte d'une partie de tennis, pendant le séjour annuel que vous faites dans votre propriété? Alors, Madame, vous savez par expérience, combien votre lunch hebdomadaire se ressent du genre de vie que vos amis et vous-même menez dans vos résidences estivales.

Dans la ville où vous habitez une partie de l'année, c'est plutôt dans un angle de votre salon que vous faites préparer votre

thé. Sur la petite table, coquettement nichée sous une plante verte, la bouilloire, la théière, le sucrier, le minuscule pot à crème, aussi bien que les tasses de fine porcelaine et l'assiette de pâtisserie, trouvent largement place: il vous est plus commode d'avoir le tout sous la main, pour en faire les honneurs aux visiteurs qui se succèdent nombreux, à votre lundi, à votre mardi.

Absolument différente est l'organisation dans votre manoir. Reléguer le lunch dans un coin du salon vous semblerait inhospitalier: la vie à la campagne exige des aises, même pour prendre une tasse de thé.

Vos amis vous viennent-ils de loin? Tant mieux! ils vous resteront davantage, et l'on aura tout le temps de s'installer confortablement, autour de la table de la salle à manger. Après un moment de repos au salon, ou une station sur la pelouse, c'est donc vers cette pièce que vous vous dirigez. Le luxe facile pour ce léger repas vous a permis de songer au plaisir des yeux, et l'on y sera aussi agréablement qu'ailleurs. L'abondance des fleurs rappellera les corbeilles du parterre; il y en aura partout: dans les potiches ventruées du dressoir, dans la jardinière et les rivières de la table. Avec les feuillages rouges de septembre, on enlace la suspension et l'on fait des guirlandes qui se posent autour des compotiers de fruits. Sur une nappe de fantaisie ces feuillages sont d'un effet charmant.

Pour que le bien-être de vos visiteurs soit complet, un certain apprêt est donné au couvert qui comporte des assiettes à dessert, des cuillers et des fourchettes à entremets, des couteaux à fruits, un verre pour les boissons glacées et un autre pour le vin d'Espagne, des tasses à thé et des petites cuillers, des serviettes à thé assorties à la nappe. Mais tout est mis en même temps sur la table, avec l'assortiment complet des friandises, pour éviter, si on le veut, l'appel aux domestiques. Une exquise recherche consiste à harmoniser les accessoires de la table avec le style de la pièce. Une salle à manger moderne, d'acajou neuf et brillant

et des porcelaines anglaises, aux vives nuances, forment un ensemble très chic; tandis que les petites écuelles bretonnes, avec assiettes et compotiers également en faïence de Quimper, semblent inventées pour le vieux chêne ou le vieux noyer; leur genre archaïque s'assortit admirablement avec les meubles anciens. Si vous aimez à bibeloter et si vous avez pu dénicher quelque antique chocolatière, dûment marquée de la patine du temps, ce sera merveille dans une salle à manger de « haut style ».

Et maintenant, qu'allez-vous offrir dans ces jolies assiettes, dans des tasses si bien choisies? D'abord du thé et du chocolat: ce sont les boissons fondamentales de tout goûter; du vin d'Espagne, des sirops variés, de la bière, du café glacé confectionné à la maison; des fruits, fraîchement cueillis ou préparés de diverses manières, en compotes, en macédoines glacées; une succulente tarte de ménage, une madeleine, le gâteau Linz; toutes sortes de crèmes, crème anglaise en petits pots, crème fraîche, crème Chantilly pour mêler au chocolat; des sandwiches au jambon ou aux anchois, avec l'excellent beurre de la ferme.

Les biscuits secs seront réservés pour la tasse de thé improvisée qui ne permet aucun préparatif.

Les bonnes ménagères, qui ne veulent pas sortir de leur boîte ces susceptibles pâtisseries, habillent les boîtes de petites housses de mousseline liberty, pomponnée d'un chou de ruban, et les posent sur la table ainsi enfermées.

Toutes les châtelaines, cependant, ne se réservent pas une après-midi pour recevoir. Certaines préfèrent consacrer les sept jours de la semaine à distraire les séries d'invités qu'elles reçoivent pendant l'été. Quand les journées plus courtes et parfois pluvieuses de septembre mettront fin aux longues excursions, aux piques-niques dans la forêt, qui obligent à goûter au rendez-vous, le point de réunion de l'après-midi sera encore la salle à manger. La maîtresse de la maison s'inspirera de l'état du ciel pour com-

poser son lunch, et ses hôtes, satisfaits de se retrouver près d'une réchauffante tasse de thé ou d'une boisson fraîche, goûteront avec plus d'abandon le plaisir d'une bonne et joyeuse causerie, car, dans l'oisiveté de la campagne plus qu'ailleurs encore, la table est l'entremetteuse de l'amitié.

E. K.

VIN MARIANI A LA COCA

COURRIER

M. B. — La salade russe se sert en même temps que le plat froid ou après.

Grenoble. — Croquignoles: mettre dans une terrine 500 gr. sucre, pincée sel, 8 blancs, eau de fleur d'oranger. Travailler le tout, et, quand la pâte forme ruban, ajouter 500 gr. farine et 125 gr. beurre fondu. Dresser avec la poche à douille sur plaque beurrée, saupoudrer de sucre et cuire à four doux.

M. T. B. — Sirop de citron: presser les citrons après les avoir zestés, faire infuser le zeste dans ce jus, passer et mêler avec le double de sirop à 32 degrés, faire bouillir 5 minutes, filtrer et mettre en bouteilles. — Nous ignorons ce que désignent ces noms locaux. — Nous pouvons vous envoyer cette essence.

Pierremont. — Muffins: 500 gr. farine, 1 verre lait tiède, 10 gr. sel, 15 gr. levure. Faire lever 3 ou 4 heures. En former des boules grosses comme un œuf en ajoutant la farine nécessaire pour pouvoir travailler la pâte. Les aplatir, les poser sur un linge fariné, faire de nouveau lever et cuire à four chaud pendant quelques minutes, en les retournant.

D'A. — Prendre des prunes parfaitement saines, les essuyer méticuleusement, mettre dans du sirop à 26 degrés et laisser mijoter 20 minutes. Retirer, ramener le sirop à 28° et remettre les prunes 10 minutes. Enlever et mettre en flacons après avoir ramené le sirop à 30 degrés.

G. — Cerneaux: ouvrir des noix vertes, détacher l'amande et faire mariner dans de l'eau salée fortement acidulée de verjus ou, à défaut, de vinaigre de vin.

S. M. — Glace au citron : jus de 4 citrons, 1/2 litre de sirop, mélanger et ajouter eau pour ramener à 22 degrés. — Glace au café : 10 jaunes, 375 gr. sucre, 1/2 litre infusion de café, 1/2 litre crème. Cuire jusqu'à ébullition, passer et glacer.

R. G. — Théry, 106, rue des Dames.

Senlis. — A la cave, si elle n'est point trop humide. — Pour conserver les œufs : mettre 1 kil. 500 chaux vive dans 5 ou 6 litres d'eau. Dès qu'elle est fondue, verser dans 100 litres d'eau, ajouter et laisser reposer 2 heures. Y mettre les œufs à mesure qu'il sont pondus. La recette a paru en 1895.

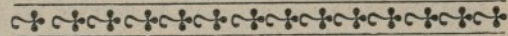
De la S. — Employez de préférence la glacière américaine.

D. — Sauce tartare : mayonnaise avec 2 jaunes, fortement relevée de moutarde. Ajouter Cayenne, essence d'anchois, 2 cornichons hachés, 12 capres, 10 gr. persil, 5 gr. estragon, 5 gr. cerfeuil, un peu de pimprenelle.

Plessis. — Conserve de tomates en purée : cuire légèrement les tomates, égoutter, passer au tamis, mettre en bouteilles, boucher et ficeler. Mettre les bouteilles debout, dans l'eau à mi-goulot, faire bouillir 15 minutes les demi-bouteilles, 20 minutes les bouteilles.

VELOUTINE Poudre de Riz Spéciale
 préparée au Bismuth.
 Hygiénique, Adhérente, Invisible.
CH. FAÿ, Inventeur, 9, Rue de la Paix, Paris.

Eau de Table GALLIA STÉRILISÉE
 GAZÉUSÉ — 0,16 la bouteille (verre en plus)



POULETS EN GELÉE

Rappelons que ces poulets, préparés au centre même de la Bresse, spécialement pour nous, au fur et à mesure de nos besoins, sont de toute fraîcheur.

Ils se gardent très bien plusieurs mois dans leur boîte de fer blanc, qu'il suffit d'ouvrir et de renverser sur un plat pour voir apparaître le poulet entier complètement enveloppé d'une très bonne gelée, formant une sorte d'aspic appétissant, décoratif et réellement très bon.

Autant que possible, pour avoir la gelée plus ferme, faire tremper la boîte dans l'eau fraîche une heure avant de l'ouvrir.

Prix

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

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

Ajouter le coût du colis postal et 30 centimes d'emballage pour une boîte, 50 centimes pour deux ou trois boîtes.

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



PARIS, à Domicile : 6 Bouteilles	21 francs.
— 12 Demi-Bouteilles	23 —
PROVINCE et ÉTRANGER : Franco d'emballage, port en sus	
— 6 Bouteilles.....	20 francs.
— 12 Demi-Bouteilles.....	22 —

AOUT GASTRONOMIQUE

POISSON

Les Quatre-Temps, un coup de vent, la semaine de Deauville ont un peu bouleversé les cours de la marée, et la sole a valu, un jour, 7 francs le kilo. On peut compter, maintenant, sur des cours ordinaires.

Le saumon, petit ou gros, se tient aux environs de 6 fr. 50 le kilo. On n'en trouve point régulièrement au-dessous de 3 kilos. Saumon coupé : 1 franc de plus.

La truite saumonée, petite ou grosse varie de 6 francs à 7 fr. 50 le kilo.

Petite truite de rivière : 8 francs le kilo.

Le turbot et la barbué tendent à renchérir : 3 fr. 75 à 4 fr. 50 le kilo.

Sole moyenne : 4 francs à 4 fr. 50 le kilo.

Grosse : 5 fr. 50 à 6 francs. C'est le poisson le

plus demandé, le plus résistant à la chaleur et, conséquemment, dont les cours subissent les plus fortes fluctuations.

Le bar vaut de 4 à 5 francs le kilo ; le mulot, 3 fr. 50 à 4 fr. 50.

Le maquereau anglais, toujours de taille moyenne, vaut 60 à 75 centimes. Le petit maquereau de Dieppe est fini.

Le merlan ne quitte guère le cours de 2 fr. 25 ou 2 fr. 50 le kilo.

Le rouget barbet, poisson fort délicat, mais supportant mal les longs voyages, n'est pas cher ; 4 à 5 francs un poisson de 2 à 3 kilos.

La langouste est en hausse légère : 3 fr. 75 à 4 fr. 50 le kilo. Homard : 3 fr. 25 à 3 fr. 75. Rappelons que nous n'expédions plus de homards vivants : par ces temps chauds ils ne supportent pas le voyage. Quant aux langoustes,

Le Vin Désiles

Quand le docteur Monin surnomme la ménopause *l'enfer des femmes*, il ne fait qu'exprimer une vérité physiologique incontestable. Nombreux, en effet, sont les troubles sanitaires rattachables à l'âge critique : bouffées de chaleur au visage, tendance aux hémorragies, transpirations abondantes, vertiges et étourdissements. Ensuite apparaissent les modifications plus ou moins graves du système nerveux, les névralgies, la neurasthénie, les douleurs intercostales, parfois des troubles mentaux qui conduisent à l'aliénation mentale.

Les anciens recommandaient la saignée au moment du retour d'âge. Mais cette médication avait plus

d'inconvénients que d'avantages. Elle amenait souvent l'anémie grave et pernicienne et contribuait encore à affaiblir le système nerveux. Heureusement que, selon le mot de Molière, « nous avons changé tout cela ». La médecine actuelle prescrit les toniques et les reconstituants, surtout les toniques du cœur, du genre du Vin Désiles, qui est le véritable nutriment rationnel de la femme au retour d'âge.

Avec les bains tièdes et les frictions, l'électricité bien maniée et quelques laxatifs, le Vin Désiles triomphe de tous les menus désagréments de la ménopause et prévient surtout les dangers de l'excitation nerveuse, fréquente à cette saison automnale de l'existence du beau sexe.

D^r SPONTIN.

L'UNION

C^{ie} D'ASSURANCES SUR LA VIE

FONDÉE EN 1829

Rentes Viagères

Garanties : CENT TRENTE-NEUF Millions

15, RUE DE LA BANQUE, PARIS

OBÉSITÉ

GUÉRISON CERTAINE par les
PILULES fondantes de TH. GRAS
Suppriment tout embonpoint.
TRÈS EFFICACES, INOFFENSIVES
Ph^{ie}, 9, r. Le Peletier, Paris (5 fr. 75)

THE "MÉLANGE FOSTER"

5 fr. la livre

Franco en province à partir de 2 kilogrammes

352, RUE ST-HONORÉ -- PARIS

Maison principale : 45, Cheapside -- London

H. VIGNERON

Ses Nouvelles
Machines

"PERFECTA" à Navette
ronde.

Envoi F^{re} du Catalogue. PARIS, 68 et 70, Boulevard Sébastopol.

PIANOS A. BORD

14 bis, b^d Poissonnière
PARIS

MÉDAILLES D'OR AUX GRANDES EXPOSITIONS -- DIPLOME D'HONNEUR, BORDEAUX 1895

VENTE, LOCATION & LOCATION-VENTE

FACILITÉS DE PAIEMENT. -- ENVOI FRANCO DU CATALOGUE

Le Gérant : A. DESBOIS

PARIS. -- IMP. CHARLES SCHLAEGER, 257, RUE SAINT-HONORÉ.