

# L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

A 3

## L'ÉCOLE PRIMAIRE

(*Théorie et Pratique*)

IV<sup>e</sup> ANNÉE

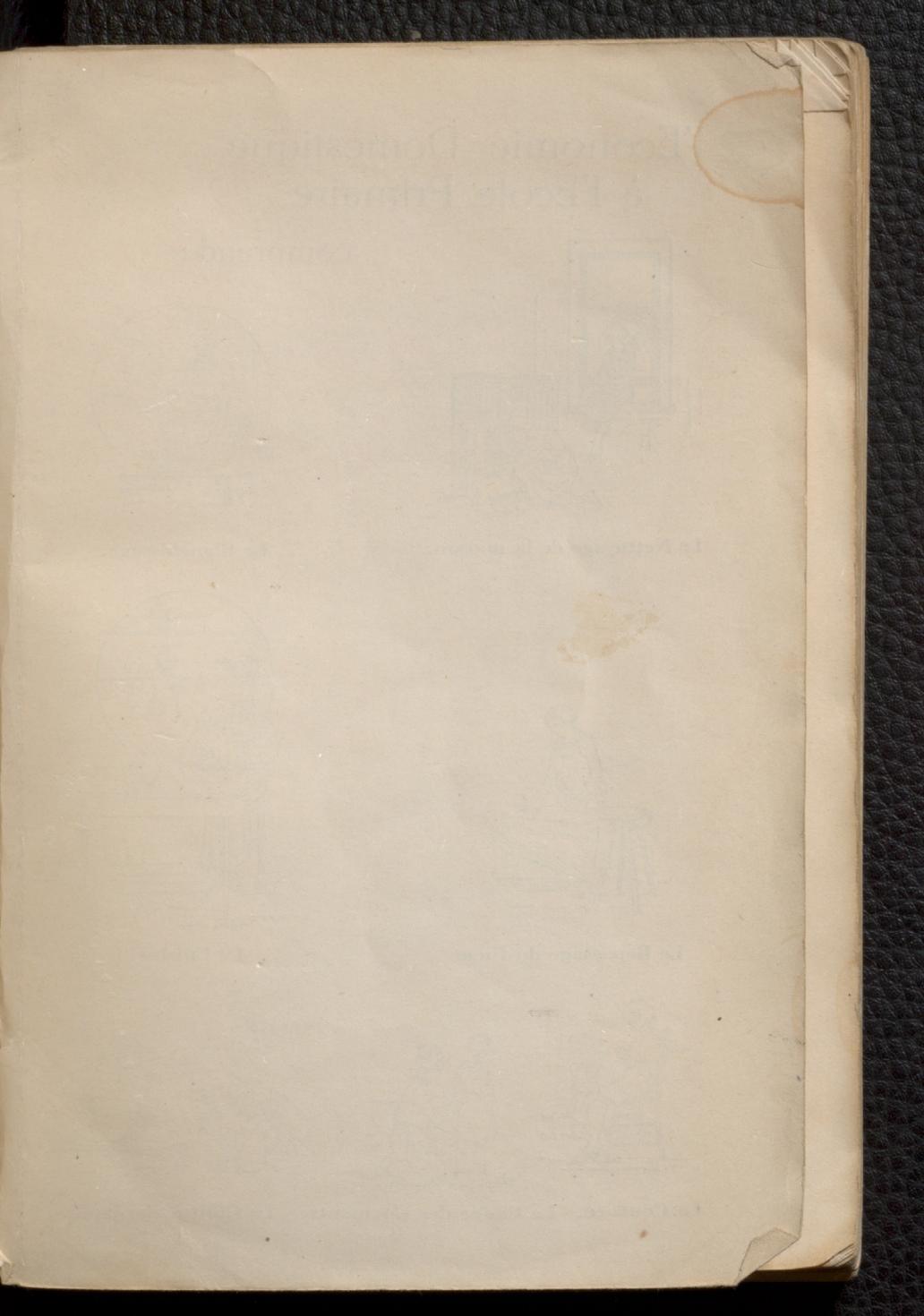


Prix: 40 sous

Ornons l'esprit de nos jeunes  
filles mais n'oublions pas d'exercer  
leurs doigts de fée aux travaux du  
ménage.

CKBK 339

MCGILL  
UNIVERSITY ~  
LIBRARY



# l'Economie Domestique à l'Ecole Primaire

comprend :—



Le Nettoyage de la maison.



Le Blanchissage.



Le Repassage du linge.



La Cuisine.



La Couture. La Coupe des vêtements.



La Culture des jardins.

# L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

À

## L'ÉCOLE PRIMAIRE

THÉORIE ET PRATIQUE

IV<sup>e</sup> ANNEE



QUÉBEC  
DES PRESSES DE L'ACTION SOCIALE LTÉE  
1927



La Soeur Bourgeoys et son ouvroir "La Providence"  
Novembre 1686.

# Préface

*“Les Sœurs de la Congrégation ont dans leurs écoles un grand nombre de petites filles ; elles leur apprennent à travailler en couture, à tricoter, à faire toutes sortes d’ouvrages.”*

M. de CHAMPIGNY,  
Intendant du Canada  
au Ministre de la Marine, 25 nov. 1696.

*Vie de la Sœur Bourgeoys,*  
par M. l'abbé Faillon, p. s. s.

MES CHÈRES ENFANTS,

*Ce livre a été écrit sous mes yeux, pour répondre à un désir de mon cœur. Je l'ai bénî et maintenant, je vous le recommande avec instance.*

*Accueillez-le comme un ami, il vous enseignera l'art d'être utile à votre famille, à votre race et à votre pays. Si vous l'écoutez bien, il peut même vous donner un moyen de rester vertueuses.*

*Il y a 225 ans bientôt, que j'ai quitté Ville-Marie pour le paradis, mais mon cœur vous est resté. Vous savez combien j'étais jadis préoccupée des dangers qui menaçaient les enfants de la Nouvelle-France. Ma sollicitude pour eux n'a pas changé. Et je reste convaincue qu'un des dangers que vous devez le plus redouter, c'est l'oisiveté, mère de tous les vices. C'est pourquoi, vos maîtresses veulent, par cet enseignement, vous rendre habiles en toutes sortes d'ouvrages et développer ainsi en vous l'amour du travail, l'amour du foyer et l'amour de la terre canadienne. Laissez-vous-y former avec docilité, chères enfants, afin que devant la céleste cour, je n'aie jamais à rougir de me dire*

*Votre mère,*

*Maz que zit u Bourgeoys*

Pour copie conforme :  
Congrégation de Notre-Dame.

*Nihil obstat.*

19 juillet 1927.

Chs-E. GAGNÉ, ptre,  
*censeur.*

*Imprimatur.*

Archevêché de Québec,

19 juillet 1927.

Mgr I.-O.-P. CLOUTIER, V. G.



ARCHEVÊCHÉ DE QUÉBEC

le 27 décembre 1924.

La Révérende Mère Provinciale,  
Congrégation de Notre-Dame,  
Québec.

Ma Révérende Mère,

*Ce n'est pas sans un réel contentement que j'ai vu le Comité Catholique de l'Instruction publique en notre chère Province inscrire au nouveau programme d'Études de nos Écoles primaires l'Enseignement ménager.*

*S'il est vrai de dire que nombre de nos mères de familles canadiennes sont des ménagères modèles et préparent excellement leurs fillettes à les suppléer ou à leur succéder dans la tenue du foyer domestique, tous les pasteurs, tous les maîtres, tous ceux qui veulent sans cesse de nouveaux motifs d'être fiers de nos excellentes populations, s'accordent à désirer que le règne de l'ordre s'étende à un plus grand nombre de maisons de chez nous.*

*C'est souvent l'utilité de nos familles nombreuses que l'une ou l'autre de leurs jeunes filles apprenne la sténographie, la tenue des livres ou la dactylographie ; c'est parfois aussi le grand avantage d'une future religieuse ou de la future épouse d'un homme instruit qu'elles fassent des études plus étendues et plus spéciales ; mais il est souverainement important qu'après l'étude de notre sainte religion et des matières fondamentales, toute fillette fasse ses premiers pas dans la voie normale... des devoirs domestiques pour lesquels elle est faite. (1)*

---

Lettre de S. S. BENOIT XV aux Ursulines de l'Union Romaine,  
27 dec. 1917.

*La Sainte écriture a loué la mission spéciale de femmes extraordinaires comme Débora, Judith, Esther et quelques autres ; mais l'Esprit Saint a donné comme modèle la femme vertueuse préoccupée avant tout des arrangements intérieurs de la vie de famille. Vous la connaissez. Levée à bonne heure, elle distribue à chacun sa tâche quotidienne, elle voit à la nourriture et à l'habillement de chacun. Les gens de sa maison ont les étoffes chaudes et les couvertures qu'il faut contre le froid ; elle se procure la laine et le lin pour préparer de ses mains les étoffes nécessaires ; bien plus, industrielle et intéressée, elle vend aux marchands des tuniques de sa confection. Du fruit de son labeur, elle achète un jardin qu'elle sait cultiver, et trouve dans son travail même, une jouissance surpassée seulement par le bonheur qu'elle donne aux siens et aux pauvres qu'elle n'a garde d'oublier.*

Tous ces détails sont au chapitre XXXI du livre des Proverbes, et il me fait plaisir de voir que votre cours d'enseignement ménager paraît devoir être conforme à ces dictées de nos Saints Livres.

Puisse-t-il faire de toutes nos petites canadiennes autant de femmes sérieuses, gardiennes des traditions d'un foyer, resté par Providence et par tradition, honnête et chrétien, mais de plus en plus menacé par l'esprit mondain et l'attrait d'une vie facile et désordonnée.

Je souhaite donc à votre Cours d'Economie domestique de faire tout le bien que vous en attendez et je prie le bon Dieu de bénir d'une façon toute spéciale les maîtresses qui seconderont votre si louable initiative.

Veuillez agréer, ma révérende mère, avec mes félicitations, l'assurance de mon entier dévouement en Notre-Seigneur.

+ L. N. Card. Bégin,

arch. de Québec

# Introduction

Notre intention, en publiant le présent manuel, est d'initier les élèves à l'économie domestique et de les préparer aux nombreux devoirs qui les attendent au foyer.

**MÉTHODE.**— Elle est intuitive, puisque l'économie domestique s'appuie sur les sciences naturelles, qui procèdent par observation concrète, vivante et pratique. La voie expérimentale est tout indiquée : les exercices d'application marchent de pair avec la théorie.

**PLAN DU LIVRE.**— Le livre comprend cinq parties, subdivisées en leçons qui contiennent chacune un lexique, un questionnaire et des exercices pratiques.

Les enfants, *manuel en main*, étudient un chapitre par semaine, à partir de la mi-septembre jusqu'au mois de mai. La maîtresse fait observer les vignettes, les explique, met sous les yeux des élèves les objets représentés et passe des principes à la pratique. *Comme nous l'avons insinué plus haut, le cours d'économie domestique s'adresse plus à l'observation, à l'attention et à la réflexion des élèves, qu'à leur mémoire.*

Les exercices appliqués sont de toute première importance, ce sont eux qui donnent au cours d'économie domestique le caractère éducatif qu'il comporte. S'ils réclament toute

l'attention et le dévouement de la maîtresse, par ailleurs ils lui sont un moyen sûr et efficace de se rendre compte si les règles étudiées sont comprises et retenues.

Les *lectures* peuvent servir de texte à étudier en classe et par là faire partie des exercices de langue française.

L'intérêt des élèves est d'autant plus soutenu que les leçons se suivent régulièrement, telles qu'indiquées dans la répartition. Cet enseignement suivi et méthodique est nécessaire à l'assimilation de la matière. Si les actes répétés forment les habitudes, les leçons continues, tout en exerçant la mémoire, finissent par pénétrer l'esprit.

Le mois de mai pourrait être consacré à compléter le programme si, par suite de dérangements, il n'a pu être terminé ou à revoir certaines leçons sur lesquelles il est bon de revenir.

**MATIÈRES ÉTUDIÉES.—TENUE DE LA MAISON.**— Cette suite de 12 leçons, sur la tenue de la maison, à des élèves de 4<sup>e</sup> année, peut paraître exagérée, mais nous pensons que le caractère à la fois usuel, amusant et pratique de ces leçons est plutôt de nature à les faire goûter et apprécier, même des jeunes enfants. Il est du devoir de l'éducatrice de profiter de ces heureuses dispositions, pour former les élèves à remplir des devoirs qu'elles trouveront, plus tard, d'autant plus faciles qu'elles auront appris à les aimer dès le jeune âge. On fait volontiers ce que l'on aime.

Pourquoi “ LE BLANCHISSAGE ET LE REPASSAGE ”, qui font partie intégrante du cours d'économie domestique, ne figu-

reraient-ils pas au programme de 3e année pour au moins six leçons (y compris les lectures) ? Une matière reportée sur quatre années a certainement plus de chance d'être approfondie, sans compter que cette distribution décharge d'autant la 6e année, ce qui est encore au bénéfice des élèves.

La répartition place LA COUTURE à la mi-septembre, et c'est à propos. Il faut occuper les enfants, leur apprendre à coudre, mais il importe de le faire d'après des principes, des règles nettement définies. Ainsi, par exemple, si on exige que l'enfant confectionne un morceau de couture : mouchoir, linge à épousseter, etc., etc., n'est-il pas plus méthodique de lui enseigner tout d'abord le nom du point qu'elle exécute, la manière de l'exécuter, son application dans la lingerie, etc., etc.? Un travail raisonné aide puissamment l'intelligence des élèves en même temps qu'il développe leur initiative personnelle.

En 3e et 4e années, les travaux à l'aiguille : la couture, le raccommodage, le tricot à l'aiguille ou à la broche, et la coupe forment la base du cours d'enseignement ménager. Tous ces exercices doivent intervenir dans le programme d'études comme délassement de l'esprit.

ART CULINAIRE.— Il est hors de question de songer à la véritable pratique d'art culinaire avec de jeunes élèves. En 3e année, on doit leur enseigner tout au plus les rudiments de la cuisine par des données générales. En 4e année, les élèves font l'étude des aliments. La pratique, tant pour cette année que pour la 3ème, consiste en des leçons d'application portant toujours sur l'aliment étudié. Les exercices

placés à la fin de chaque chapitre servent encore de sujets de démonstration. Ils sont même une excellente préparation à la leçon suivante.

Le programme d'HORTICULTURE a sa place en juin, à titre de récréations instructives et amusantes. Les leçons seront données (suivant les localités) dans les jardins. Même dans les villes, il faut trouver moyen de mettre les enfants en face de la nature.



## Répartition du programme

4e ANNÉE

## SEPTEMBER

<b>Tenue de la maison</b>	{ 1° LEÇON.— De l'économie domestique. 2° LEÇON.— La maison. (Lecture).
<b>Couture et Coupe</b>	{ 1° LEÇON.— But et caractère éducatif de la couture. (Lecture). 2° LEÇON.— Notions sur les tissus.

O C T O B R E

<b>Couture et Coupe</b>	{ 3° LEÇON.— Nos vêtements. (Lecture). 4° LEÇON.— La couture.
<b>Tenue de la maison</b>	{ 3° LEÇON.— Nécessité de l'ordre et de la propreté. 4° LEÇON.— Nécessité de l'ordre (suite).
<b>Art Culinnaire</b>	{ 1° LEÇON.— Préliminaires. 2° LEÇON.— Mesures.

## NOVEMBER

<b>Couture et Coupe</b>	{ 5° LEÇON.— Diverses sortes de couture. 6° LEÇON.— Les coutures (suite).
<b>Tenue de la maison</b>	{ 5° LEÇON.— La cuis'ne. (Lecture). 6° LEÇON.— Installation et ameublement de de la cuisine.
<b>Art Culinnaire</b>	{ 3° LEÇON.— Boissons. 4° LEÇON.— Le lait.

## DÉCEMBRE

<b>Raccommodeage Couture et Coupe</b>	{ 7° LEÇON.— Importance du raccommodeage. (Lecture). 8° LEÇON.— La reprise (suite).
<b>Tenue de la maison</b>	{ 7° LEÇON.— Le fourneau. 8° LEÇON.— “Est-ce que les choses ont une âme ?” (Lecture).
<b>Art Culinaire</b>	{ 5° LEÇON.— Les céréales. 6° LEÇON.— Les céréales. (suite).

## JANVIER

<b>Tenue de la maison</b>	{ 9° LEÇON.— La batterie de cuisine. 10° LEÇON.— Entretien de la cuisine.
<b>Raccommodeage et Coupe</b>	{ 9° LEÇON.— La pose des pièces. 10° LEÇON.— La pose des pièces (suite).

## FÉVRIER

<b>Tenue de la maison</b>	{ 11° LEÇON.— Nettoyage de la vaisselle et des ustensiles. 12° LEÇON.— La cuisine.— Nettoyage divers.
<b>Raccommodeage Tricot et Coupe</b>	{ 11° LEÇON.— Raccommodeage des bas. 12° LEÇON.— Le tricot (Lecture).— Etude de la chaussette.
<b>Art Culinaire</b>	{ 7° LEÇON.— Les œufs. 8° LEÇON.— Les œufs (suite)

## M A R S

<b>Blanchissage et repassage</b>	1° LEÇON.— Le blanchissage du linge à la maison. (Lecture).
	2° LEÇON.— Blanchissage du linge.
	3° LEÇON.— Comment faire le lavage. (Lecture).
	4° LEÇON.— Principales opérations de la lessive.
<b>Art Culinaire</b>	9° LEÇON.— La pomme de terre.
	10° LEÇON.— Salades de légumes.

## A V R I L

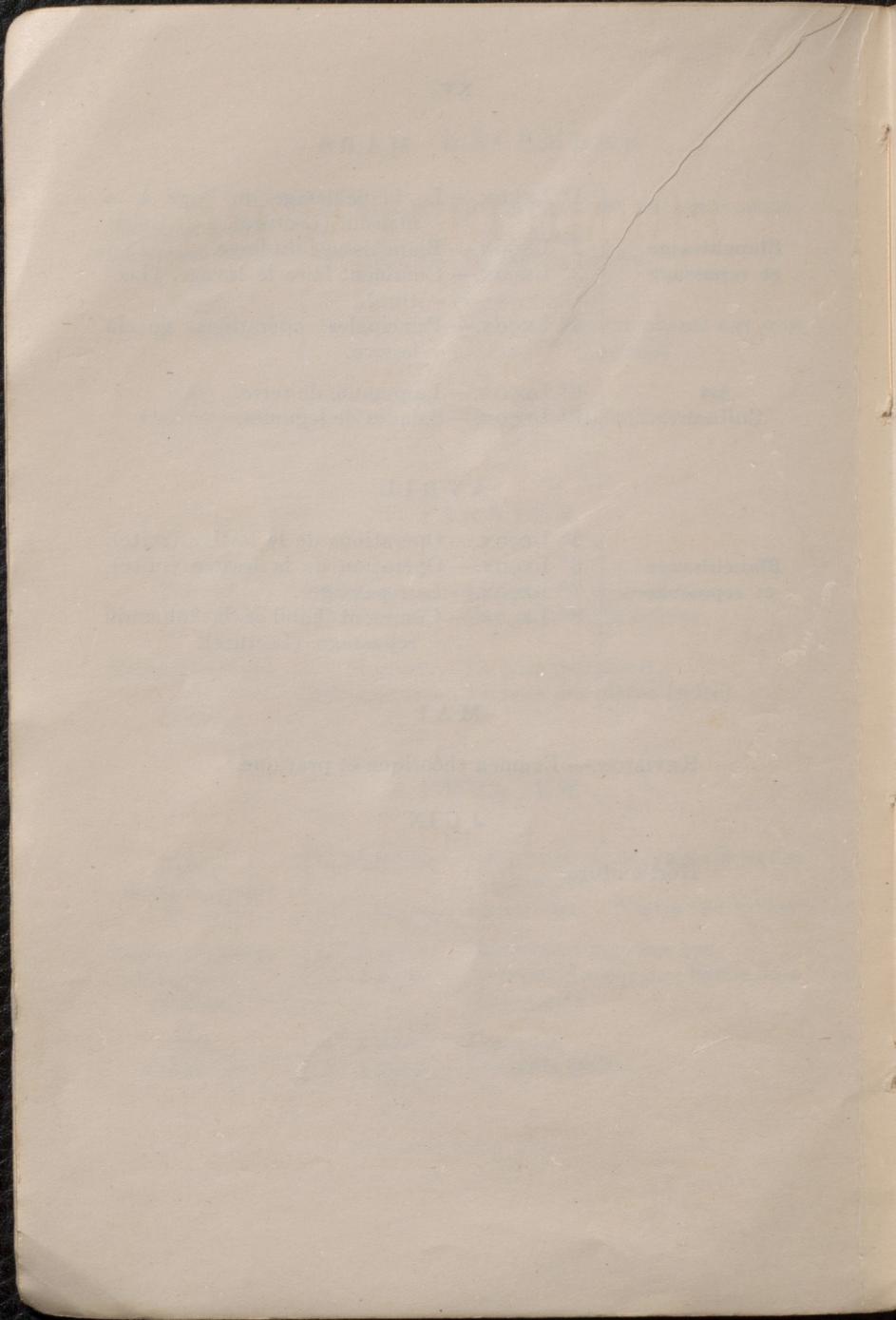
<b>Blanchissage et repassage</b>	5° LEÇON.— Opérations de la lessive (suite).
	6° LEÇON.— Opération de la lessive (suite).
	7° LEÇON.— Le repassage.
	8° LEÇON.— Comment habiller la table du repassage. (Lecture).

## M A I

REVISION.— Examen théorique et pratique.

## J U I N

Horticulture.



# PREMIÈRE PARTIE

---

## Tenue de la Maison

### 1ère Leçon

#### \* DE L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

1-✓ L'économie domestique est la science qui apprend comment gouverner une maison, diriger le ménage et y faire régner la paix et la prospérité.

#### But de cet enseignement.

2-✓ Le but de cet enseignement est de préparer la jeune fille au rôle qui l'attend dans la famille, de lui faire acquérir les qualités sérieuses de la bonne ménagère, de lui inculquer, par un grand nombre d'exercices intéressants, l'amour des occupations domestiques.

#### Comment l'école peut donner la formation pratique.

3- L'idéal serait de faire de la classe ménagère une sorte de foyer. Ce foyer ne pourrait être que modeste, mais avec des leçons prises sur le vif, on y exercerait l'enfant à le rendre gai et plaisant par la bonne disposition et la netteté des

choses. On lui ferait aussi désirer pour l'avenir un intérieur attrayant, et on la mettrait en état de le vouloir créer.

C'est en faisant pratiquer à la fillette, pendant des années, la propreté, l'ordre, l'activité, l'économie, la prévoyance, qu'on arrive à développer en elle ces qualités et ces vertus.

#### 4 Nécessité de cette étude à l'école.

Aujourd'hui, plus que jamais, cet enseignement s'impose, et une petite fille serait bien maladroite si elle prétendait n'avoir pas besoin de l'étudier.

De même qu'il est nécessaire qu'elle sache lire et écrire, il est non moins utile qu'elle se familiarise avec les ouvrages manuels et toutes les connaissances que donne l'enseignement ménager.

La petite fille qui fréquente l'école doit s'initier aux éléments de cette science : se former à l'ordre et à la propreté, cultiver son goût, apprendre les règles de l'hygiène, s'habituer à ne faire aucune dépense inutile, à conserver ce qu'elle possède et à tirer le meilleur parti des ressources à sa disposition.

#### Programme.

5-

- L'économie domestique à l'école primaire comprend :
- 1° L'organisation du foyer, manière de le rendre salubre et agréable.
  - 2° L'art de préparer et de servir des mets sains et appétissants.
  - 3° Les soins à donner au linge à blanchir.
  - 4° Les principes de la coupe et de la confection des vêtements.
  - 5° Les secrets de faire durer les habits et le linge.
  - 6° Les agréments et l'utilité d'un petit jardin.

### MOTS EXPLIQUÉS

**S'initier** : — Se mettre au fait d'une science, d'un art, etc.

**Inculquer** : — Imprimer une chose dans l'esprit de quelqu'un à force de la répéter.

**Prises sur le vif** : — Vivantes, d'un caractère pratique.

**Familiarise** : — Elle apprend, elle s'habitue.

**QUESTIONNAIRE.** — Définissez l'économie domestique — Quel est le but de cet enseignement ? — Comment l'école peut-elle donner la formation pratique ? — Y a-t-il nécessité de faire cette étude à l'école ? — Donnez le programme de l'économie domestique à l'Ecole primaire.

### EXERCICES PRATIQUES

Tenir un carnet pour toutes les meubles dépenses de l'année. — Noter la dépense totale nécessitée par l'achat des livres et des cahiers.

---

### 2ème Leçon

## LA MAISON

**LECTURE.** — La maison est à l'homme ce que le nid est à l'oiseau : un abri où il naît, où il vit entouré des êtres qu'il aime le plus sur terre, où il jouit, où il souffre, où il meurt.

La maison peut être un petit paradis, si la femme le veut. Elle devra la rendre saine en la gardant très propre, en y laissant entrer beaucoup d'air et de soleil ; attrayante, en l'ornant avec goût ; chère, en y conservant avec soin les objets qui rappellent les événements remarquables de la vie familière ; agréable, en y créant une atmosphère de gaieté, d'ordre, de bien-être et de paix. Ce rôle qui est aujourd'hui celui de votre mère, enfant, ce sera le vôtre demain.

Les maisons sont très différentes les unes des autres. Il y en a de toutes les dimensions, depuis les très grandes jusqu'aux fort petites. Elles sont de bois, de brique, ou de pierre, ayant un, deux, trois étages ou même plus, selon les besoins, l'état de fortune de chacun et l'endroit où elles sont bâties. La façade ou le mur de devant est comme le visage de la maison ; si elle est attrayante, ce sera un visage souriant. Le toit est au-dessus et la protège, ainsi que les autres murs, pendant que le solage les soutient.



La maison.

Quelle que soit la maison que nous habitons, grande ou petite, modeste ou riche, il faut qu'elle ait de grandes et larges fenêtres : ces fenêtres sont les yeux de la maison, voilà pourquoi on les veut toujours si claires. Elles laissent pénétrer la lumière dans chacune des pièces de l'habitation. Ces pièces sont vastes ou étroites, nombreuses ou restreintes, suivant que la maison est grande ou petite. Les plus importantes sont : la chambre à coucher, la cuisine, l'office, la salle à manger, le salon, la chambre de bain, la cave et le grenier. Elles sont toutes salubres, si l'habitation est bâtie dans un endroit élevé, sec et bien exposé. Des chambres qui ne reçoivent jamais un rayon de soleil sont très malsaines. Si elles ne sont pas chauffées habituellement, l'humidité s'y accumule, favorise le développement des moisissures et la multiplication des microbes malfaisants.

La lumière et l'air, voilà le seul luxe que puisse se donner la plus humble chaumièrie, mais ce luxe à lui seul vaut mieux que bien d'autres puisqu'il entretient la santé et la vie.

### RÉSUMÉ

*La maison est un abri où l'on vit entouré des êtres qui nous sont les plus chers au monde.*

*La maison doit être saine, attrayante, chère et agréable. C'est la femme qui la rend telle, en la gardant très propre, en y laissant entrer beaucoup d'air et de soleil, en l'ornant avec goût et en y faisant régner l'ordre.*

*Il y a des maisons de bois, de brique ou de pierre, de toutes dimensions, ayant un, deux, trois étages ou même plus.*

*Les principales pièces sont : la chambre à coucher, la cuisine, l'office, la salle à manger, le salon, la chambre de bain, la cave et le grenier.*

### MOTS EXPLIQUÉS

**Attrayante** : — Qui attire agréablement.

**Salubre** : — Sain, qui contribue à la santé.

**Bien exposé** : — Bien orienté, tourné du bon côté.

**Moisissures** : — Germes de décomposition.

**Seul luxe** : — La seule richesse.

**QUESTIONNAIRE.** — Qu'est-ce que la maison ? — Comment la femme peut-elle rendre sa maison saine ? — chère et agréable ? — Quels sont les matériaux employés dans la construction des maisons ? — Parlez des dimensions des maisons — Nommez les principales pièces — Donnez quelques règles relatives à l'hygiène de la maison.

### EXERCICES PRATIQUES

Ranger une armoire à vaisselle. — Disposer les couteaux, les fourchettes et les cuillères avec ordre dans les tiroirs d'un buffet. — Grouper les accessoires du fourneau à la place la plus convenable.

3ème Leçon

## TENUE GÉNÉRALE DE LA MAISON

### NÉCESSITÉ DE L'ORDRE ET DE LA PROPRETÉ

La femme est la reine et la maîtresse, l'âme et l'ornement de la maison. A elle de la rendre gaie, attrayante, d'y faire régner l'abondance et le bonheur par son savoir-faire, son sens pratique et son dévouement de tous les instants.

Une maison bien tenue est le meilleur moyen pour une femme d'attacher et de retenir sa famille auprès d'elle. Un foyer qu'on sait rendre harmonieux et agréable est un réconfort pour le père qui, après un travail long et pénible, rentre le soir, fatigué. Bien des hommes, ouvriers, bourgeois, etc., prennent le chemin du cabaret parce que leur femme n'a pas su les retenir chez eux.

### Ce qui fait la beauté d'une maison.

La beauté d'une maison, son élégance et sa commodité ne consistent pas dans la quantité, la variété et la richesse des objets qu'on y entasse. Plus il y a d'objets, moins il y a de beauté. La maison a plutôt ce cachet par l'ordre parfait qui y règne, par le bon goût qui préside au choix des meubles, par le bon sens qui met chaque chose à sa place et surtout par la propreté avec laquelle elle est entretenue.

Dans une maison bien tenue, ce qui nous frappe au premier abord, c'est la simplicité unie à une exquise propreté. Quoi de plus beau, de plus reposant d'ailleurs, qu'un intérieur où règnent l'ordre et la propreté. Ces deux vertus ne sont-elles pas le commencement de la beauté? Si tout reluit et reluit à sa place, c'est de l'art et du meilleur, et voilà précisément ce qui fait la grâce de la vie intime au foyer domestique.

### Ambition d'une maîtresse de maison.

Une maîtresse de maison est toujours jugée d'après la tenue de sa maison; elle doit donc mettre son ambition à maintenir son logis dans un état constant de propreté.

### Nécessité et avantages de la propreté.

La propreté c'est la condition indispensable d'une bonne hygiène domestique : elle contribue à la conservation de la santé, à la bonne économie, au bien-être et à la dignité de la vie.

La propreté embellit nos habitations, elle met de la beauté dans le logis le plus modeste et le défend, au besoin, des misères de l'indigence.

La propreté est une conséquence de l'ordre ; une personne ordonnée est nécessairement propre.

La propreté exige du soin, de l'attention, de la prévoyance. Son influence dans notre vie est tellement grande qu'on l'a appelée une demi-vertu : l'indice d'une âme nette et saine qui a le sentiment de sa valeur personnelle.



L'époussetage

### Comment la propreté s'entretient dans la maison.

✓ Pour qu'une maison soit toujours propre et bien rangée, il faut, par des soins assidus et constants, surveiller tout ce qui concourt à son service : meubles, garnitures, ornementation, linges, etc... Tous les jours, balayer les pièces habitées, les épousseter, et quand cela ne suffit pas, recourir au lavage. Ces soins d'entretien s'appellent "faire le ménage".

### MOTS EXPLIQUÉS

**Cabaret** : — Le lieu où l'on boit.

**Cachet** : — Caractère, marque.

**Dignité de la vie** : — Noblesse, respect de soi-même

**Influence** : — Action qu'une chose exerce sur une autre.

**Indice** : — Signe apparent et probable qu'une chose est.

**Concourt au service** : — Aide, coopère.

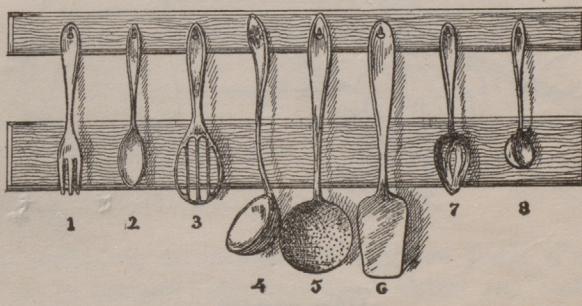
### QUESTIONNAIRE.— Dites ce qu'est la femme dans la maison —

Comment y fait-elle régner l'abondance et le bonheur ? —

Qu'est-ce qui fait la beauté d'une maison ? — Quelle doit être l'ambition d'une maîtresse de maison? — La propreté est-elle nécessaire ? — parlez de ses avantages. — De quelle manière la propreté s'entretient-elle dans la maison ?

### EXERCICES PRATIQUES

Ranger logiquement la batterie de cuisine dans une armoire ou buffet — la tringle de cuisine autour du fourneau.



#### 4ème Leçon

### NÉCESSITÉ DE L'ORDRE (suite)

On ne saurait trop le répéter, l'ordre est absolument nécessaire à la beauté du logis, au bonheur de la famille. Un foyer où règne l'ordre a une atmosphère accueillante qui retient les hôtes au logis.

La cuisine s'apprend, l'ordre et la propreté sont des qualités innées. Si malheureusement on ne les possède pas, il ne faut pas désespérer de les acquérir, mais faire les plus grands efforts pour en contracter l'habitude.

#### Qu'est-ce que l'ordre ?

L'ordre est l'art de mettre dans sa vie, sur soi-même et dans sa maison, chaque chose exactement à sa place. C'est l'ordre qui détermine "*une place pour chaque chose et qui met chaque chose à sa place*", qui demande de grouper les casseroles, de ranger la chaudière à charbon auprès du fourneau, et ailleurs les vêtements, qui fixe même, avec soin, les cordes pour le séchage du linge.

#### Comment l'ordre s'aquiert :

1° L'ordre, on nous l'a déjà répété, est une affaire d'habitude. Il faut ranger une bonne fois, chercher soigneusement quelle est la place la plus commode pour chaque chose, et ensuite remettre les objets à leur place à l'instant même où l'on a fini de s'en servir.

2° Il ne faut jamais hésiter, dans la cuisine surtout, à prendre, à temps, un balai ou un torchon, soit pour réparer une négligence, un oubli, soit pour enlever une tache.

3° Le nettoyage est toujours long, quelquefois pénible et même coûteux. Pourquoi ne pas s'appliquer à salir le moins possible ? à travailler avec ordre et méthode, à diminuer par le fait même les nettoyages ?

Que d'heures on épargnerait pour raccommoder les vêtements, pour laver, repasser, nettoyer et s'occuper de l'éducation des enfants !

### Comment on s'habitue à ne pas salir.

S'habituer à ne pas salir est un modeste devoir social, on pourrait dire même, que c'est la simple marque d'une bonne éducation. Le nettoyage d'une maison est toujours facile quand, par une intelligente propreté préventive, on a évité de la salir.

Ainsi, par exemple :

1° Vous épluchez des légumes, avoir un récipient ou un morceau de papier pour n'avoir pas la peine de ramasser les épluchures.

2° Vous nettoyez la vaisselle, éviter les éclaboussures qui rejailissent partout, et vous protégerez vos vêtements, le mur et le parquet, contre les taches.

3° Si vous avez à récurer des casseroles, étendre des torchons qui, en préservant le plancher, épargnent à la ménagère de fréquents lavages.

4° Surveiller le lait qui bout, c'est l'empêcher de brûler ou de salir le poêle.

5° Regarder de temps en temps dans les chaudrons pour s'assurer que les viandes sont suffisamment recouvertes d'eau ou de graisse et ne prennent pas au fond : c'est encore s'épargner la peine d'un récurage long et ennuyant.

6° Une personne qui sait travailler n'essuiera pas, avec les torchons de la vaisselle, les casseroles qui ont servi à la cuisson.

Tous ces exemples ne vous prouvent-ils pas suffisamment que le travail est souvent une besogne ennuyante et pénible, parce qu'on ne sait pas organiser son ouvrage, on manque d'ordre et de méthode.

Enfants, retenez bien ceci :

*Le désordre double la peine et ne satisfait personne.*

## Suites fâcheuses de la négligence et du manque d'ordre.

Voyons d'abord ce qui se passe dans une maison où la ménagère n'a pas d'ordre.

La gêne et la négligence se devinent à l'entrée même de l'habitation. Les cuves, les torchons du lavage sont encore à la porte avec la sarceluse du jardin. Il est dix heures de l'avant-midi et la maîtresse de maison est à peine levée... Elle se montre dans un négligé répugnant, les cheveux tout ébouriffés... ses souliers déformés laissent voir des bas sales troués...

La poussière est sur les meubles ; par une porte entr'ouverte, on aperçoit une table encore mise sur laquelle sont des bouteilles à moitié vides, non bouchées, des assiettes ébréchées et, que fais-je ?

Sur la table graisseuse de la cuisine gît un manteau ; à terre, sur le parquet qui porte des traces de soupe répandue, un chapeau ; éparses ici et là, des bottines; dans le coin, un balai. Les enfants, à l'air négligé et malpropre, jouent dans cette pièce avec un chien... Tout, dans ce foyer, indique le désordre et l'insouciance de la femme. Evidemment, c'est une maison mal tenue qui marche à sa ruine.

Or :

1° Le *chapeau* ou le *manteau* qu'on trouve par terre, exposés à la poussière, ou sur la table graisseuse de la cuisine, vont nécessiter des soins de nettoyage que la ménagère s'épargne avec des habitudes d'ordre et de propreté.

2° Une *soupe* ou de la *graisse*, répandue sur le plancher par maladresse, c'est facile à faire disparaître, mais si ces taches ne sont pas enlevées à temps, le travail du nettoyage devient beaucoup plus long, plus coûteux.

3° Le *balai*, la *cuve* et la *sarceluse du jardin* laissés dehors à la pluie sans souci de leur nettoyage, n'est-ce pas autant d'objets dont la valeur et la durée sont diminuées ; une perte qu'il eut été plus facile d'éviter ?

4° Quant aux *enfants élevés* au milieu du désordre décrit ci-haut, on peut prévoir ce que la vie leur réserve. Si la mère ne sait pas leur donner dès l'âge le plus tendre des habitudes d'ordre et de propreté, elle leur apprend, sans s'en douter, à gaspiller le temps et l'argent. Elle leur donne même le moyen de dissiper la fortune la mieux assise ; elle brise leur bonheur à venir ; elle en fait des êtres malheureux, propres à grossir le nombre des alcooliques et des rachitiques.

### Bienfaits de l'ordre.

L'ordre conduit aux bonnes habitudes, à la netteté, à l'exactitude mais plus encore à l'économie. Il diminue les besoins, surtout dans les ménages dont les revenus sont restreints, augmente les ressources, emploie utilement le temps et la fortune.

### MOTS EXPLIQUÉS

Atmosphère accueillante : — Air agréable et invitant.

Hôtes : — Personnes qui recoivent ou qui visitent.

Qualités innées : — Que nous apportons en naissant.

Propreté préventive : — Qui a pour objet d'empêcher de salir.

Récipient : — Vase d'usage variable.

Ébouriffés : — Échevelés.

Ébréchées : — Brisées sur les bords.

Dissiper : — Dépenser.

Fortune assise : — Bien établie.

Rachitiques : — Sans valeur physique.

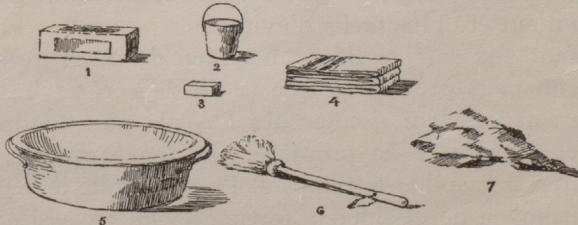
Restreints : — Limités.

### QUESTIONNAIRE.— Où l'ordre est-il nécessaire surtout ? —

Définissez l'ordre — Dites ce qu'il faut faire pour acquérir des habitudes d'ordre — Que faut-il pour s'habituer à ne pas salir ? — Démontrez par des exemples pris sur le vif — Expliquez les suites fâchouses de la négligence et du manque d'ordre — Énumérez quelques bienfaits de l'ordre.

### EXERCICES PRATIQUES

Composer des boîtes pour le nettoyage des ustensiles de cuisine — de l'évier — du poêle.



Matériel pour le nettoyage des ustensiles émaillés

1 Brique. — 2 Sable fin. — 3 Savon à polir. — 4 Torchons de vaisselle. — 5 Bassine. — 6 Lavette. — 7 Chiffon.



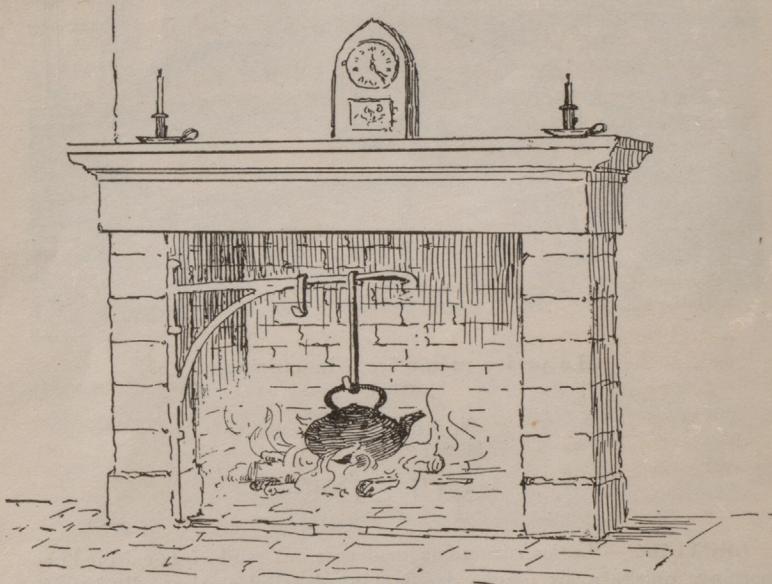
La petite ménagère à la cuisine.

5<sup>ème</sup> Leçon  
**LA CUISINE**

LECTURE.— Les constructions modernes ont rendu à la cuisine l'importance qu'elle avait perdue depuis tant de siècles. Alors, elle figurait comme coin perdu de la maison ; aujourd'hui, c'est une pièce claire, aérée, propre, spacieuse et brillante. Les ménagères modestes en font au besoin leur salle à manger. C'est qu'elle est invitante avec son parquet fraîchement lavé, ses murs aux teintes claires, ses grandes fenêtres tendues de légers rideaux blancs qui atténuent la lumière sans bannir le soleil, sa batterie reluisante et son fourneau bien frotté. Tout y est rangé logiquement : ici, en avant de la cheminée, c'est le grand fourneau assisté d'une étagère ou d'un buffet. Là non loin de la fenêtre, l'évier avec une table pour recevoir la vaisselle; de l'autre côté, deux placards ou armoires où sont rangés les ustensiles, la vaisselle et tout ce qui sert à l'usage de la table. Sur la muraille, bien alignées, pendent les écumeoirs et les cuillères à pot. Au centre de la pièce, la table d'une netteté impeccable, entourée de chaises solides et propres, complète l'ameublement. Par rang de grandeur, sur la tablette de la cheminée, les

lampes et les chandelles voisinent avec les petits moulins. A la place la plus évidente, le Crucifix, quelques images pieuses bien choisies, et enfin, la pendule si nécessaire à la régularité d'une cuisine.

Notre cuisine moderne est encore pouvée d'un petit cabinet (office) pour la desserte, dans lequel on range les ustensiles dont la présence gênerait dans la cuisine. On garde cependant l'utile petit réduit sous l'escalier, pour y mettre les seaux, les balais et les vadrouilles avec la pelle à poussière, les brosses et les torchons du nettoyage.



L'antique cheminée avec crêmaillère.

La cuisine des maisons de ville, avec son banal fourneau à gaz ou à l'électricité, sera toujours pauvre de la gaieté que rayonnait l'âtre antique. Les inventions modernes, si perfectionnées soient-elles, ne remplaceront jamais le bon feu des cheminées, la danse crépitante des étincelles sous la marmite qui ronronne, la fine vapeur blanche aux mille arômes qu'flottent sur les braises.

Elles n'appellent pas les cercles intimes autour de la bûche qui flamboie. Leur chaleur pressée, contrôlée, ne saurait provoquer les longues causeries au clair de la flamme, les bons vieux contes d'autrefois, les légendes merveilleuses qui ravissent l'enfant et mettent un charme dans sa vie.

## RÉSUMÉ

*La construction moderne donne à la cuisine toute son importance : elle en fait une pièce claire, aérée, propre, spacieuse et brillante.*

*Dans une cuisine, il faut que tout soit rangé logiquement, de façon à diminuer la fatigue et à économiser le temps. Le Crucifix doit être à la place la plus en vue, avec quelques images pieuses bien choisies. Une pendule est nécessaire pour l'exactitude et la régularité des choses.*

*C'est dans l'office (garde-manger) que se met la desserte et que l'on range les marmites et certains ustensiles qui encombrent trop la cuisine.*

*Les balais et les vadrouilles ont leur place dans un réduit sous l'escalier.*

## MOTS EXPLIQUÉS

**Coin perdu** : — Lieux dont on ignore les charmes.

**Atténuent** : — Rendent moins grave.

**Rangé logiquement** : — Placé avec ordre et méthode.

**Netteté impeccable** : — Propreté sans défaut.

**Petit réduit** : — Petit logement.

**L'âtre antique** : — L'ancien foyer.

**Danse crépitante** : — Mouvement pétillant.

**Marmite qui ronronne** : — Qui fait entendre un bruit sourd et continu.

**QUESTIONNAIRE.** — La cuisine a-t-elle son importance dans la construction moderne ? — Pourquoi faut-il tout ranger logiquement ? — Ou doit-on placer le Crucifix ? — les images pieuses ? — La pendule est-elle nécessaire ? — Quel est l'utilité de l'office ? — Est-il à propos d'avoir une place spéciale pour le balai ?

## EXERCICES PRATIQUES

✓ pousseter des planchers de bois dur — des planchers recouverts de l'éum. — Epousseter des boiseries, des stores.

6ème Leçon

## LA CUISINE

### INSTALLATION — AMEUBLEMENT.

*livre* S'il est dans la maison une pièce vraiment indispensable, c'est bien la cuisine, où se préparent nos mets, puisque nous sommes tous dans la nécessité de manger pour vivre. Pour cette raison, la cuisine est au foyer, l'endroit qui demande le plus de surveillance et de soins minutieux.

#### ~~✓ Installation : du point de vue hygiénique.~~

Du point de vue hygiénique, il est préférable de placer la cuisine au nord ou à l'est ; elle est plus fraîche en été et les aliments s'y conservent mieux. Une ménagère doit se soucier de rendre la pièce aussi gaie, aussi ensoleillée, en un mot, aussi attrayante que possible.

*livre* Une cuisine peut être étroite, mal distribuée, mal éclairée, mais rien ne saurait excuser ou expliquer une cuisine sale ou en désordre, bien que ce soit la pièce la plus exposée à être *salie* par toutes les besognes qui s'y accomplissent.

*livre* Que la propreté en soit la beauté, que l'ordre en soit le cachet et que la ménagère, par sa mise soignée, sa façon intelligente de faire l'ouvrage, en soit le charme vivant.

#### ~~✓ Installation du point de vue pratique.~~

*livre* La cuisine doit répondre aux conditions du milieu et aux exigences de la famille. C'est dans cette pièce que la ménagère passe la moitié de sa vie, et pour bien des familles, c'est l'endroit où l'on se retrouve dans la plus grande intimité.

*livre* Tout dans une cuisine doit être disposé pour que la cuisinière n'ait pas à multiplier ses pas, et que l'ensemble soit agréable à l'œil. On ne laisse que ce qui est strictement nécessaire aux besoins journaliers. Il y a une place pour chaque chose et chaque chose est à sa place.

C'est à la cuisine que la petite fille apprend son futur rôle de maîtresse de maison. C'est là qu'elle pourra non seulement s'initier au secret de l'art culinaire, mais y prendre des habitudes d'ordre en remettant toujours à leur place, les objets et les meubles que ceux qui vont et viennent déplacent inévitablement.

### Ameublement de la cuisine.

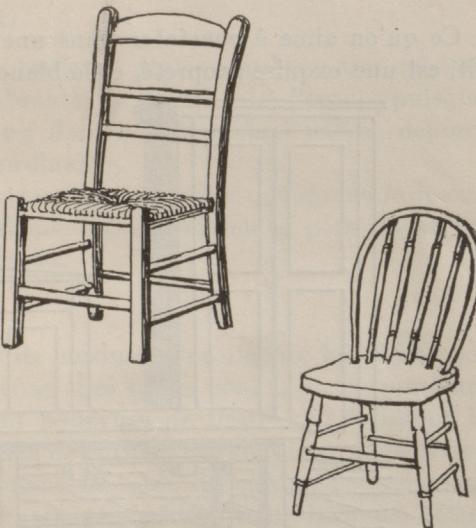
L'ameublement est l'ensemble des objets mobiliers qui, dans une maison, servent à la décoration et à l'usage. On donne plus spécialement ce nom aux meubles, sièges et garnitures de tapisserie.

#### Conditions pratiques de l'ameublement.

L'ameublement de la cuisine doit être simple, pratique et solide surtout. Toute matière a sa beauté : une table de bois blanc bien faite vaut mieux qu'une table de chêne mal soignée. Un objet solide, bien travaillé sera toujours plus durable.

#### Ce que comprend le mobilier.

Le mobilier comprend généralement : une armoire, un buffet, des étagères, un garde-manger, deux tables, quelques chaises, des placards, un évier, un poêle et ses accessoires.

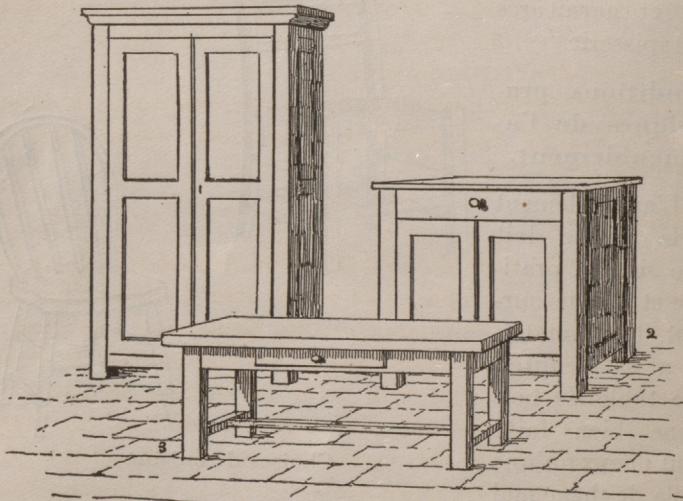


Chaises de cuisine

soires. Il ne faut pas multiplier les meubles dans une cuisine, l'encombrement nuit au travail et rend l'ordre et la propreté difficiles à maintenir. Cependant si la cuisine est assez vaste, deux fauteuils en junc peuvent ajouter au confort de la pièce. Les meubles sont disposés pour la commodité, c'est-à-dire que chaque pièce doit être à la place la plus convenable à son usage. Ainsi, par exemple, on ne logera pas en haut d'une armoire les choses que l'on doit avoir fréquemment sous la main.

### Pourquoi des meubles de bois blanc.

Ce qu'on aime à constater dans une cuisine, avons-nous dit, est une exquise propreté, et le blanc est certainement la



Meubles de bois blanc.

1 Armoire — 2 Buffet — 3 Table.

couleur qui révèle le mieux cette qualité.

D'autre part, le bois blanc travaille moins que le bois dur, supporte mieux la chaleur, l'humidité et le nettoyage en est plus facile. Mais tous ces meubles d'un prix modeste, s'ils

sont bien entretenus et disposés avec goût, prennent un aspect qui plaît.

### Armoire.

Une Armoire est un meuble ordinairement de bois, fermé par une ou deux portes, garni de tablettes ou de tiroirs à l'intérieur et qui servt à renfermer toutes sortes de choses. Les armoires sont à porte pleine et à porte vitrée. Dans une cuisine, il est plus pratique d'avoir des armoires à porte pleine.

### Placards. — Buffet.

Les Placards sont toujours pratiques dans une cuisine, ils sont moins encombrants, ils sauvent de l'espace puisque ce genre de meuble est dans le mur et non pas en dehors, comme les armoires ordinaires.

Les buffets, outre l'avantage de la table que donne le dessus du meuble, sont également très commodes pour loger les marmites et les casseroles.

### Table.

C'est sur la *table* de cuisine qu'on dépose les objets qui doivent servir aux repas. Les tables sont à un ou plusieurs pieds et généralement pourvues de tiroirs qui facilitent le rangement des couverts de cuisine, des couteaux et de divers petits ustensiles. Comme la table de cuisine nécessite des lavages répétés, elle est généralement en bois de hêtre, celui-ci après avoir été lavé conserve sa blancheur plus facilement. Entre les repas, on recouvre la table d'un tapis facile à laver.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Soins minutieux** : — Qui s'attachent aux détails.

**Cuisine mal distribuée** : — Mal répartie, mal partagée.

**Accessoires** : — Ce qui accompagne une chose principale.

**Bois de hêtre** : — Bois blanc, à fibre lisse et tenace.

**Garnitures de tapisserie** : — Tout ce qui est employé pour garnir les murs.

QUESTIONNAIRE.— Du point de vue hygiénique, où convient-il de placer la cuisine ? — Quel souci une ménagère a-t-elle au sujet de sa cuisine ? — Du point de vue pratique comment installer la cuisine ? — Où la petite fille s'initie-t-elle à son rôle de maîtresse de maison ? — Qu'entendez-vous par ameublement ? — Quelles conditions doit réaliser l'ameublement d'une cuisine ? — énumérez l'ameublement — Comment convient-il de disposer les meubles d'une cuisine ? — Qu'est-ce qu'une armoire ? — A quoi servent les armoires dans une cuisine ? — Dites un mot de la table. — Pourquoi recommande-t-on des tables en bois de hêtre ? — Les placards, — buffets ont-ils quelques avantages dans une cuisine ?

### EXERCICES PRATIQUES

Balayer et épousseter la cuisine-scolaire suivant les règles de l'hygiène  
— Enlever des taches de boue, d'eau sale sur un parquet de bois dur —  
de bois mou.

---

### 7ème Leçon

## LE FOURNEAU

Évidemment, le meuble le plus important dans une cuisine (si on peut ainsi dire) est le fourneau. C'est un article essentiellement utile.

Un fourneau est une construction de tôle ou de maçonnerie que l'on place dans une cuisine pour cuire ou chauffer les mets.

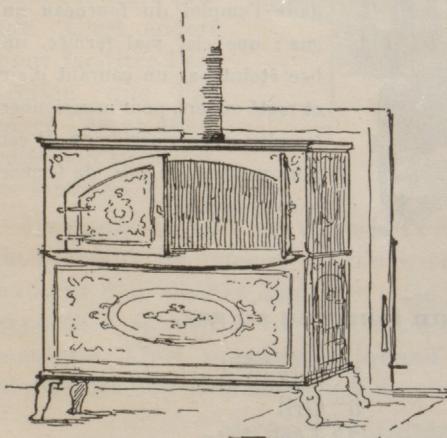
En général, on appelle fourneau tous les ustensiles qui servent à cuire les mets, que ce soit le gaz, le charbon de bois ou les essences minérales qui remplissent les fonctions de combustible.

## Poêle.

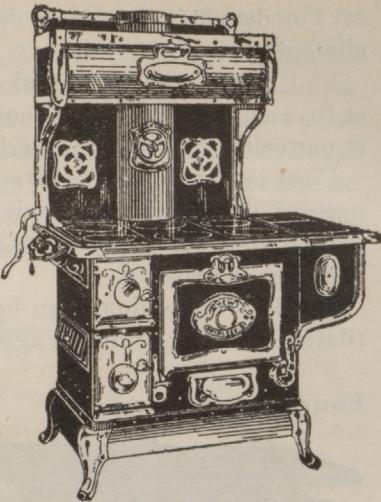
On donne le nom de poêle aux appareils destinés au chauffage domestique ou industriel, lesquels varient beaucoup de forme et de nature. Les uns sont en fonte, les autres en faïence, d'autres sont à circulation d'air.

Depuis quelques années, l'usage des fourneaux de fonte, dits fourneaux économiques, s'est très répandu. Ces fourneaux-poêles donnent un feu actif et servent à la fois au chauffage des pièces et aux besoins des cuisines, d'où économie de combustible. Ils varient de grandeur et de forme et peuvent se chauffer au bois et au charbon.

## Principales parties d'un fourneau (poêle).



Poêle de cuisine (autrefois)



Fourneau de cuisine (aujourd'hui)

Les principales parties d'un fourneau sont :

1° Le foyer où l'on fait le feu ;

2° La grille destinée à recevoir les matières en combustion ;

3° Un cendrier ou casserole pour recevoir les résidus provenant de la combustion ;

4° Un four ou deux

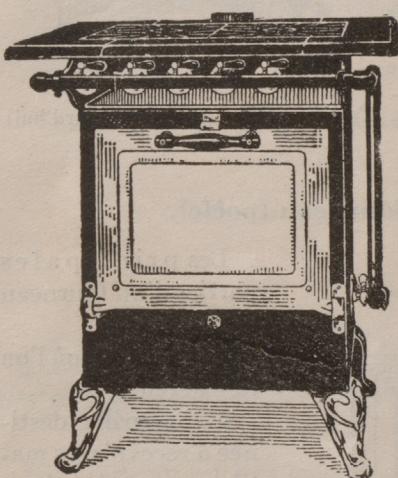
sur l'un des côtés, fermé par des portes, pour faire cuire les aliments ;

5° Un tuyau en tôle muni d'une clé pour le tirage. C'est ce tuyau qui met le poêle en communication avec la cheminée, et par celle-ci, avec l'air extérieur.

C'est certainement le foyer qui est le facteur le plus important de l'appareil et suivant ce qu'il sera le fourneau pourra nous donner des économies ou nous occasionner des dépenses excessives.

Le foyer est toujours, au bas, muni d'une bouche de ventilation qui a prise dans l'appartement.

### Fourneau au gaz.



Fourneau à gaz.

### Principales parties d'un fourneau au gaz.

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 1° Table                | 5° Tuyau d'arrivée au gaz.   |
| 2° Foyer                | 6° Gril                      |
| 3° Brûleur              | 7° Lèchefrite                |
| 4° Robinet des brûleurs | 8° Robinet de la rôtissoire. |

À la ville, la plupart des familles, si modestes soient-elles, ont un appareil à gaz adjoint au fourneau, qui s'allume instantanément, et se règle comme on veut.

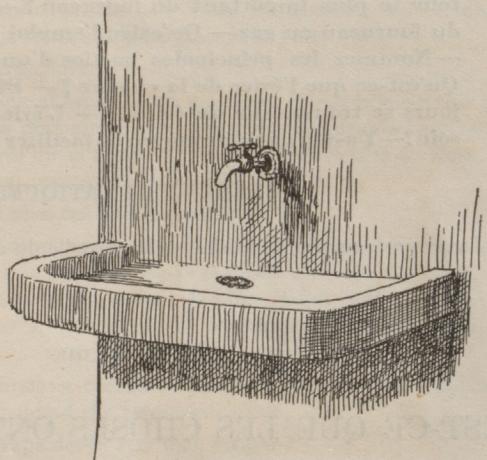
Il faut beaucoup de prudence dans l'emploi du fourneau au gaz : une clef mal fermée, un bec éteint par un courant d'air et resté ouvert, peut occasionner les plus graves accidents. Il est plus prudent, le soir, de fermer le compteur.

## Évier.

L'évier de la cuisine est une table de fonte émaillée, taillée en bassin. Il est percé d'un trou grillagé qui communique avec un tuyau servant à l'écoulement, au dehors, des eaux de la vaisselle. Au-dessus, un robinet amène l'eau. Sur chaque évier, il doit y avoir toujours en permanence une brosse de chiendent, un morceau de savon ; non loin, un essuie-main retenu au mur au moyen d'un crochet ou d'un porte-serviette.

## Soins que nécessitent un évier.

En raison des services qu'un évier rend dans une cuisine, il faut le laver chaque fois qu'on s'en sert. C'est le seul moyen d'éviter les émanations et de le tenir toujours propre. C'est encore pour faciliter l'entretien que l'on place l'évier généralement près d'une fenêtre.



L'évier.

La partie du mur qui entoure l'évier doit être recouverte de carreaux de faïence ou d'une toile peinte, jusqu'à une hauteur d'un pied et demi. De cette façon, la partie du mur exposée à se salir à tout moment est d'un nettoyage élémentaire. C'est sous l'évier (quand il est entouré) que se placent les boîtes de nettoyage du poêle, des couteaux, etc.

## MOTS EXPLIQUÉS

**Maçonnerie** : — Ouvrage du maçon ou construction en pierre ou en brique, etc.

**Essences minérales** : — Liquide qui vient des minéraux.

**Chauffage industriel** : — Pour les fins de production.

**Faience** : — Poterie de terre vernisée ou émaillée.

**Résidus** : — Restes.

**Facteur** : — Agent (ce qui agit).

**Fonte émaillée** : — Fonte sur laquelle on a appliqué un vernis vitreux, opaque ou transparent.

**Grillage** : — Treillis en fil de fer.

**En permanence** : — Sans absence ni interruption.

**Émanations** : — Dégagement d'odeurs.

**QUESTIONNAIRE.** — Qu'appelez-vous fourneau ? — poêle ? — Indiquez les principales parties d'un fourneau — Quel est le facteur le plus important du fourneau ? — Dites les avantages du fourneau au gaz — Qu'exige l'emploi du fourneau au gaz ? — Nommez les principales parties d'un fourneau au gaz — Qu'est-ce que l'évier de la cuisine ? — Dites ce qui doit toujours se trouver sur un évier ? — L'évier exige-t-il quelque soin ? — Y a-t-il quelque moyen de faciliter l'entretien de l'évier ?

### EXERCICES PRATIQUES

Laver une armoire de cuisine — la vaisselle du dîner.

---

### 8ème Leçon

## EST-CE QUE LES CHOSES ONT UNE AME ?

**LECTURE.** — Il y avait une fois, à l'heure des ombres, dans un coin de cuisine sombre, une fillette plus sombre encore.

On l'avait réprimandée, elle boudait. Elle boudait, hélas ! et sa mauvaise humeur était si lourde que sa tête penchait, penchait toujours. Soudain, un étrange personnage se dresse devant elle. Son habit est blanc, d'un blanc brillant et lustré, rehaussé d'ornements étranges qui luisent dans l'obscurité.

— "Qui êtes-vous ?" dit-elle tremblante, mais sans défroncer les sourcils.

— Comment, vous ne me reconnaissiez pas ? Moi, un vieil ami de la famille ? (La voix avait un timbre doux, mesuré, comme des gouttes d'eau qui tombent d'une chantepleur mal fermée.)

— Non, je ne vous ai jamais vu, Sire.

— Sire ? par exemple ! Voilà qu'on me traite mieux que de coutume !  
Vos yeux se ferment, vous allez dormir, ma belle. Voyons, un petit effort  
de mémoire. Je suis ?

— Oh ! vous m'ennuyez et j'ai peur de vous, bon ! Je vais me sauver.

— Très bien. Voilà un langage familier. En effet, vous vous sauvez  
toujours. Pourtant...

— Pourtant ? quoi encore ? De quel droit me grondez-vous ? Je vais le  
dire à maman.

— Oh ! votre maman, ma petite, elle me connaît, elle me traite avec  
beaucoup de soin, elle a pour moi des attentions particulières.

— Vraiment ? Depuis quand ? Où l'avez-vous rencontrée, ma maman ?

— Je ne l'ai pas rencontrée, elle est venue me chercher. Elle a même  
donné de l'or pour que je vienne plendre place sous votre toit.

— Ah ! cela, c'est trop fort !

— C'est la vérité, mon enfant. Votre gracieuse présence n'égayait pas  
encore le grand ber qui dort au grenier, que j'étais ici depuis longtemps,  
mais jamais vous n'avez su m'apprécier, ni reconnaître mes services. Si  
je disparaissais pourtant, comme vous me manqueriez.

— Que pouvez-vous bien faire de si important ?

— Trois fois le jour, on m'apporte les plats, les assiettes, les ustensiles,  
les tasses et tout ce qui a servi au repas familial. Et puis, c'est moi qui  
soutiens le grand plat à vaisselle, la passoire où l'on jette les déchets  
de la table. J'offre tour à tour le savon, les sels à dégraisser, l'eau de  
Javel.

Un de mes grands bras va chercher l'eau claire à la rivière, l'autre la  
porte jusqu'aux égoûts quand elle est devenue sale.

— Mais, monsieur, vous devez être bien fatigué ?

— Fatigué ? Non, mais le bel habit d'email blanc dont je suis revêtu, se  
trouve bien défraîchi, je vous assure.

— Oh ! Et personne ne s'offre à vous le nettoyer ?

— Si, si, quelqu'un s'offre. Toujours votre maman. Les autres ont comme  
du dédain pour moi. J'en vois qui plissent leurs lèvres roses, pincent leur  
nez mignon et font de petites grimaces très drôles en me tournant le dos.  
Pouah ! Ces éclaboussures mal odorantes qui me couvrent, choquent leur  
délicatesse, que voulez-vous ? Vous ne les blâmez pas, dites ?

— Mais oui, je les blâme, et hautement ! Quoi, vous êtes un bon serviteur,  
vous gardez pour vous la besogne que tout le monde déteste. Trois  
fois le jour, vous aidez à rendre aux cristaux, aux faïences, aux porcelaines,  
aux plus humbles ustensiles, leur netteté et leur brillant et on ne  
vous en sait pas gré ! Ce n'est pas joli du tout !

— Est-ce plus joli, ma belle, une petite fille qui pleurniche quand sa maman lui demande de faire certains petits ouvrages dans la cuisine, par exemple de... ?

— Ah ! vous allez me sermonner— maintenant ?

— J'en aurais envie, vraiment. Voyez-vous, c'est facile et pas désagréable du tout de prendre un tampon imbibé de pétrole, d'en frotter mon habit d'émail, de le laver dans une belle eau chaude et savonneuse, puis de le rincer et de l'assécher.

— Bien, c'est assez facile, mais c'est long. Pourquoi donc, aussi, endossez-vous un habit aussi salissant ?

— Oh ! quand je vais dans de plus modestes cuisines, j'ai un habit plus sombre, un habit de fonte.

— A la bonne heure, là on doit avoir vite fait de vous remettre propre.

— Non pas, il faut me frotter plus vigoureusement encore, avec du sable ou de la cendre de bois, me savonner, etc.

— Ah.. ! Et chez les riches ?

— .. Chez les riches ? c'est vêtu de porcelaine, de faïence que je me présente. Là aussi, il faut m'entourer de soins minutieux.

— C'est bien ennuyeux, n'est-ce pas ?

— Non, ma fille, au contraire, dans les humbles rôles, se réserver les besognes obscures pour en décharger ceux qu'on aime, c'est un labeur d'amour qui devient très doux, croyez-m'en. Si vous vouliez essayer ?

— Pourquoi pas ? Je n'y avais jamais pensé. Merci, monsieur.

Quelqu'un venait d'entrer. Une voix pleine de bonté murmurait : " A qui parles-tu donc, fillette " ?

— Au monsieur qui est là, Ma... man.

— Voyons, tu rêves, chérie. Il n'y a personne ici.

— Mais oui, là. Il m'a dit... .

— Là ? Où ? Allons, frotte bien tes yeux, regarde. Nous sommes seules.

— Pourtant... j'ai vu, j'ai entendu, tenez, ici même, approchez votre main. Ah !!! Maman !! c'est... l'évier !

Tout de même, il m'a donné une bonne leçon, si vous saviez ! Maman, est-ce que les choses ont une âme ? Est-ce qu'elles parlent, quand vient la nuit ?

— Non, ma fille, mais les bons anges parlent au cœur des enfants, quelquefois.

— Même quand ils ont été désagréables et vilains ? Alors, c'est fini, je ne bouderais jamais plus. Embrassez-moi, chère maman, et désormais, c'est moi qui aurai soin de mon nouvel ami, l'EVIER.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Ombres** : — Obscurité.

**Lustre** : — Avec éclat.

**Rehaussé** : — Augmenté.

**Sans défroncer** : — Sans dérider.

**Timbre** : — Qualité sonore d'une voix.

**Parier** : — S'engager avec quelqu'un qui soutient une opinion contraire à la vôtre, à lui donner une chose déterminée, s'il a raison.

**Sermonner** : — Faire des remontrances.

**Endosser** : — Mettre sur son dos.

### EXERCICES PRATIQUES

Laver des tables de bois blanc. — Nettoyer un évier émaillé.

---

### 9ème Leçon

## BATTERIE DE CUISINE

Pour faire de la bonne cuisine, il faut être confortablement outillé. Les ustensiles de cuisine sont, avec le fourneau, les plus précieux auxiliaires de la cuisinière.

Une cuisine bien garnie a des ustensiles en nombre suffisant pour opérer vite et bien.

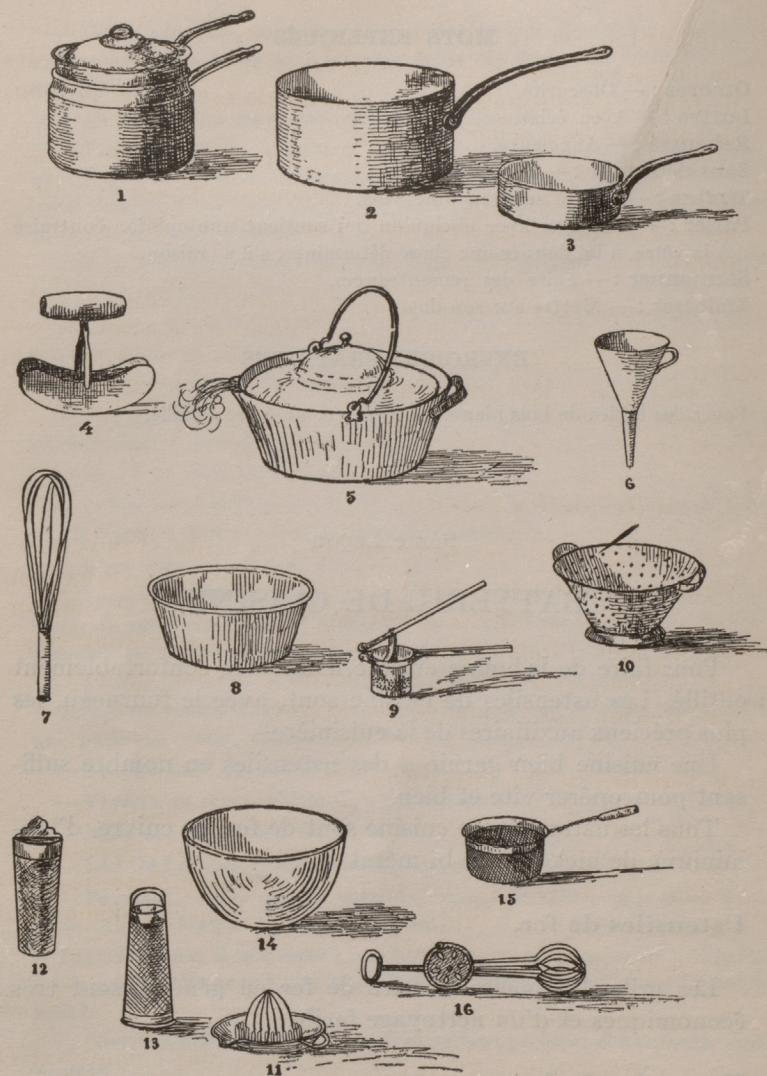
Tous les ustensiles de cuisine sont de fer, de cuivre, d'aluminium, de nickel et de bi-métal.

### Ustensiles de fer.

Les grils, les poêles à frire de fer en général, sont très économiques et d'un nettoyage facile.

### Ustensiles de fonte.

La fonte est excellente et plus économique ; elle cuit vite et uniformément. Jadis, nous aurions pu la rencontrer comme



**Ustensiles de cuisine**

- 1 Bain-marie.—2 Casserole à ragout.—3 Sauteuse.—4 Hachoir.—  
5 Potagère.—6 Coulroir.—7 Fouetteur.—8 Plat à poudingue.—9 Passe-purée.—10 Passoire.—11 Presse-citron.—12, 13 Râpes.—14 Bol à mélange.—15 Tamis.—16 Batteur d'oeufs.

aujourd'hui encore dans les campagnes, dans les cuisines les mieux montées. C'est dans des marmites et des casseroles de fonte que nos cuisinières expérimentées font de si bons bouillons et de si riches ragoûts.

Dans l'emploi de ces ustensiles, il faut éviter d'y laisser refroidir les aliments, surtout les acides, citrons, tomates ; les entretenir scigneusement pour les préserver de la rouille.

Une casserole neuve de fonte non émaillée doit être enduite de graisse en dedans et en dehors et mise au four du fourneau pendant plusieurs jours, sinon l'humidité reste dans les pores, produit la rouille qui donne un mauvais goût, un aspect malpropre et use le fer en le décomposant. La fonte a le défaut d'être cassante ; les maladroites doivent donc faire attention.

### **Ustensiles de fer battu.**

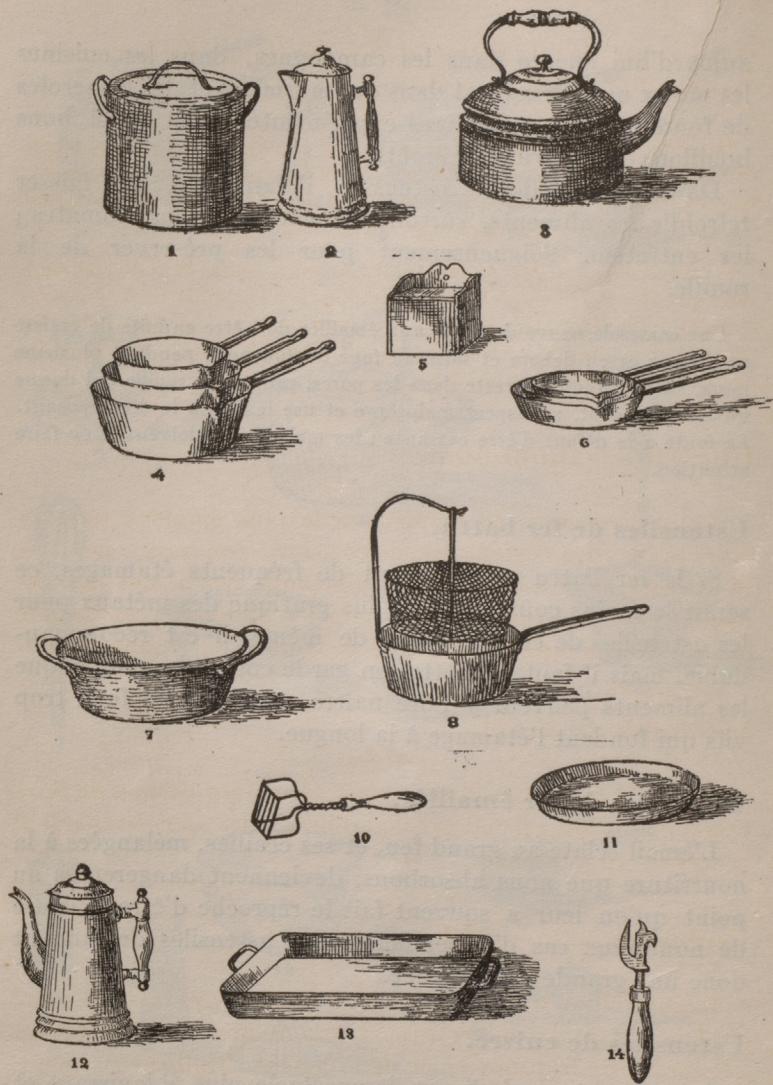
Si le fer battu ne réclamait de fréquents étamages, ce serait le moins coûteux et le plus pratique des métaux pour les ustensiles de cuisine. Tout de même, il est recommandable, mais il faut se mettre en garde contre la rouille que les aliments peuvent y faire naître, et éviter les feux trop vifs qui fondent l'étamage à la longue.

### **Ustensiles de fer émaillés.**

L'émail éclate au grand feu, et ses écailles, mélangées à la nourriture que nous absorbons, deviennent dangereuses au point qu'on leur a souvent fait le reproche d'être la cause de nombreux cas d'appendicite. Ces ustensiles demandent donc une grande surveillance.

### **Ustensiles de cuivre.**

Assurément, il n'est pas de spectacle plus éblouissant et plus encourageant pour une cuisinière qu'une batterie de cuivre fraîchement polie. Et cependant, le cuivre n'est pas



Ustensiles de cuisine.

- 1 Marmite.— 2 Cafetière.— 3 Coquemar.— 4 Série de casseroles.—  
5 Boîte à épices.— 6 Série de poêles à frire.— 7 Bassine à confitures —  
8 Bassine à friture.— 10 Presse-patate.— 11 Assiette à tarte.—  
12 Théière.— 13 Léchefrite.— 14 Ouvre-boîte.

sans danger. C'est un métal qui développe facilement un oxyde qu'on appelle vert-de-gris.

Le cuivre est bon conducteur de la chaleur, et permet ainsi à nos aliments de cuire rapidement et uniformément. Tous ces avantages ne nous autorisent pas tout de même à vulgariser l'usage du cuivre ; ces ustensiles sont d'un prix trop élevé pour la plupart des familles.

Il est bon de se mettre en garde, tout de suite, contre la mauvaise habitude qu'ont certaines cuisinières de frapper sur les bords leurs casseroles étamées ou de les gratter au fond avec un couteau ou une fourchette. En agissant ainsi, on râie la casserole, on fait éclater l'étamage, et les écailles peuvent même devenir nuisibles.

### **Ustensiles d'aluminium.**

Avant longtemps, ce métal sera le plus employé dans la fabrication des ustensiles de cuisine. Son prix modéré, sa légèreté, sa résistance contre l'attaque des acides des aliments nous assurent une économie d'étamage ; sa grande facilité à s'échauffer amène une économie de combustible.

### **Ustensiles de nickel.**

Ce métal coûte très cher, mais sa résistance permet de faire l'économie d'un second service d'ustensiles, car rarement il nécessite un étamage.

### **Ustensiles de bi-métal.**

L'aluminium n'a qu'un rival à tous les points de vue : c'est le bi-métal : cuivre rose et argent pur. Le bi-métal est un garant de la propreté et de l'hygiène. Malheureusement, vu sa composition, il est d'un prix assez élevé. Il ne peut être l'objet que des sollicitudes bourgeoises et riches.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Confortablement outillé** : — Avoir suffisamment d'ustensiles pour ménager et la peine et le temps.

**Précieux auxiliaire** : — Aide ou secours.

**Bi-métal** : — Composé de deux métaux.

**Enduite** : — Recouverte.

**Pores** : — Très petites ouvertures de la fonte.

**Décomposant** : — Détruisant.

**Étamage** : — Couche d'étain appliquée sur un métal.

**Émail** : — Vernis vitreux, opaque ou transparent.

**Écailles** : — Ce qui se détache en plaques.

**Oxyde** : — Résultat de l'action de l'air humide sur un métal.

**Vulgariser** : — Mettre à la portée de tous.

**Raie** : — Égratignure.

**Garant** : — Assurance.

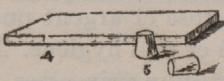
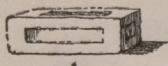
**Sollicitudes bourgeoises** : — Soucis des gens riches.

### QUESTIONNAIRE.— Que faut-il pour faire de la bonne cuisine ?

— De quelle manière sont les ustensiles de cuisine ? — Quels sont les avantages des ustensiles de fer ? — Donnez les propriétés de la fonte — Quelle précaution exige l'emploi des ustensiles de fonte ? — Le fer battu est-il pratique ? — Dites ce qu'il faut savoir sur l'emploi des ustensiles émaillés. — Le cuivre n'offre-t-il pas quelque danger ? — Pourquoi l'emploi de l'aluminium se généralise-t-il ? — Que dites-vous du nickel ? — Du bi-métal ?

### EXERCICES PRATIQUES

Nettoyer des couteaux d'acier — des ustensiles d'aluminium.



Ce qu'il faut pour nettoyer les couteaux.

10ème Leçon

## ENTRETIEN DE LA CUISINE

Le ménage est l'ensemble des soins qu'on donne à l'arrangement, à la propreté des meubles et à l'entretien de la maison en général.

Le ménage est dit "journalier" et "à fond". Les nettoyages journaliers des diverses pièces de la maison sont plutôt superficiels, tandis qu'on fait chaque pièce à fond au moins tous les mois.

### Faire "une chambre", "une pièce".

Dans le langage courant, faire une pièce de la maison, c'est la remettre en ordre, la nettoyer, la balayer.

Il arrive assez souvent qu'on se croit quitte envers le nettoyage d'un appartement, lorsque très consciencieusement, on a fait tous les jours ce qu'on est convenu d'appeler le ménage. Pourtant, balayer, frotter, épouseter, ne suffit pas, même lorsque cette besogne, d'ailleurs excellente, est régulièrement accomplie tous les jours. Il est nécessaire d'entreprendre une fois par semaine, à chaque saison, chaque année ou lorsqu'on a été absente du logis, des nettoyages plus particuliers et plus complets, qu'on appelle "nettoyage à fond" ou "grand ménage", "ménage de la saison."

### Entretien journalier de la cuisine.

Tous les jours, dans la cuisine, la ménagère doit :

1° Laver, ranger la vaisselle, mettre les ustensiles en place et balayer après chaque repas.

2° Épousetter les meubles et essuyer les vitres au début de la journée.

3° Nettoyer le fourneau, brosser l'évier, les tables, passer un linge sur les parties du plancher que les travaux journaliers salissent le plus.

4° Récurer les casseroles qui servent à la cuisson dès qu'on a fini de s'en servir. Ce travail est simple lorsqu'on est bien organisé.

Par exemple, si on est dans l'habitude de toujours se servir des mêmes ustensiles pour faire cuire la même chose, le travail du nettoyage est diminué d'autant et on s'y reconnaît mieux.

5° Nettoyer et remplir les lampes, le matin, et ne pas attendre qu'elles soient vides pour le faire ; le manque de pétrole fait charbonner la mèche.

Il est dangereux de remplir une lampe le soir auprès d'une lumière ; l'essence est très volatile, ses vapeurs peuvent prendre feu à la flamme, le pétrole l'est moins, mais il y a toujours danger.

### Nettoyage à fond.

Toutes les semaines, la cuisine est l'objet d'un nettoyage plus complet. Il faut, outre l'entretien de chaque jour :

1° Vider le fourneau, le nettoyer.

2° Passer la batterie en revue et récurer soigneusement les ustensiles dont on se sert habituellement.

3° Déranger la vaisselle qui est sur le buffet ou les étagères ; débarrasser les murs des ustensiles et enlever également les accessoires qui se trouvent sur la cheminée. Épousseter, frotter les buffets, les étagères et ensuite la vaisselle avant de l'y replacer.

4° Passer la brosse ou un balai recouvert d'un chiffon propre le long des murs et des corniches, sur les boiseries, aux encognures et derrière les cadres.

5° Balayer à fond suivant la nature du plancher ; nettoyer les vitres et laver les meubles.

6° Laver le parquet à l'eau, au savon ou à la soude ; remettre tout en place.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Superficiellement** : — Incomplètement.

**Charbonner** : — Réduire en charbon sans flamber.

**Mèche** : — Coton que l'on met dans une lampe ou au centre d'une bougie pour éclairer.

**L'essence est volatile** : — Le liquide se réduit en vapeurs ou en gaz.

**Encognures** : — Angle formé par deux lignes qui se rencontrent.

**QUESTIONNAIRE.** — Qu'entendez-vous par ménage ? — Expliquez ménage journalier ou superficiel — ménage à fond — faire une chambre. — Énumérez cinq détails de l'entretien journalier de la cuisine — La cuisine exige-t-elle d'autres soins ? — Indiquez ces travaux par ordre d'importance.

### EXERCICES PRATIQUES

Nettoyer des ustensiles émaillés.— Récurer des marmites de fonte.

---

### 11ème Leçon

## ENTRETIEN DE LA CUISINE (suite)

### NETTOYAGE DE LA VAISSELLE ET DES USTENSILES

La vaisselle est lavée après chaque repas et d'une façon pratique. Il y a toujours économie de temps à nettoyer avec une méthode raisonnée.

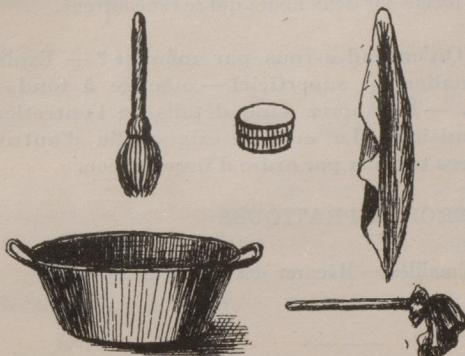
Pendant le repas, le feu est utilisé pour chauffer l'eau destinée au nettoyage des ustensiles. La ménagère qui ne chauffe pas à temps l'eau de la vaisselle prouve qu'elle ne connaît ni la valeur du temps ni celle du combustible, car elle perd chaque jour une heure, ce qui fait un demi-jour par semaine, le temps nécessaire pour raccommoder les vêtements ou soigner les légumes.

1° La vaisselle et tous les ustensiles qui servent au service de la table se lavent à l'eau chaude renouvelée assez souvent : c'est la chaleur qui nettoie en fondant et en entraînant la graisse et les autres matières adhérentes.

2° Il ne faut pas mettre trop de vaisselle à la fois, dans l'eau chaude, cela use l'émail et expose la vaisselle à se casser, à se crevasser à s'ébrécher.

3° Avant de mettre les ustensiles en place, examiner les recoins, les dessus et les dessous, pour voir si tous sont secs et propres ; s'il n'y a aucun danger qu'ils ne prennent un goût de moisissure ou de rouille.

Si vous constatez la moindre humidité, frottez avec un peu de papier blanc pour ne pas salir les linge, le papier absorbe l'humidité et polit.



Matériel pour le lavage de la vaisselle.

4° Il convient de se tenir à quelque distance de l'évier ou de la table en lavant la vaisselle, pour ne pas salir son tablier par des éclaboussures d'eau graisseuse et pour avoir l'air moins maladroite et moins disgracieuse.

Le tablier et les bavettes de tablier servent à protéger les vêtements contre les éclaboussures accidentelles, mais non pas à essuyer la vaisselle en l'y appuyant.

Une ménagère n'est vraiment habile que si elle sait laver toute sa vaisselle sans salir son tablier, sauf par accident. Elle doit être assez adroite pour manier avec grâce, même à distance, tous les objets dont ses forces lui permettent de se servir.

5° Avoir toujours sous la main tout ce qu'il faut pour frotter les couteaux. La poudre qui aura servi au nettoyage

des couteaux sera utilisée pour polir le poêle ; non seulement elle le fera reluire, mais elle nettoiera les moindres taches.

6° La vaisselle et les ustensiles étant essuyés, séchez vos linge devant le feu ou sur une corde au dehors, pendant que vous nettoyez les casseroles.

La première eau grasse sert d'engrais aux fruits du jardin, les sels de soude donnent de la valeur aux fruits en voie de formation, et à tous les légumes, surtout aux choux.

**REMARQUES.**— Pour plus de détails sur le lavage de la vaisselle, voir *Économie Domestique*, 3ème année, page 81.

### Lavage des casseroles.

Les casseroles doivent être dégraissées de la même façon avec un peu de sel de soude et d'eau chaude. Les laisser égoutter dans un récipient spécial (cabaret) et les faire sécher devant le feu ou sur le coin du fourneau.

Pour faire une bonne cuisine, il est essentiel que les casseroles soient parfaitement nettoyées chaque fois que l'on s'en sert. De la sorte, l'on n'éprouve pas l'inconvénient de goûter au plat qui a précédé celui que l'on consomme.

### Pourquoi sécher au feu.

Parce qu'il est inutile de salir des linge, de compliquer les lessives, lorsqu'on a le fourneau encore chaud et qui sèche plus à fond. Pour absorber l'eau qui découle après le rinçage, il est à propos d'étendre sur le plancher des torchons très propres, réservés à cet usage. C'est ainsi qu'on évite de jeter à terre une seule goutte d'eau ; de l'eau à terre, c'est une tache et une preuve de maladresse.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Se crevasser** : — Se fendiller.

**S'ébrécher** : — Se briser.

**Éclaboussure** : — Eau ou boue qui a rejailli.

**Récipient** : — Vase d'usage variable.

**Compliquer** : — Embrouiller — qui n'est pas clair.

**Maladresse** : — Gaucherie.

**QUESTIONNAIRE.** — Pourquoi la vaisselle est-elle lavée à l'eau chaude ? — Y a-t-il inconveniènt à mettre trop de vaiselle à la fois dans l'eau chaude ? — Quels soins particuliers exigent les ustensiles ? — Pourquoi faut-il se tenir à distance de l'évier ? — Qu'est-il bon d'avoir toujours sous la main ? — La vaisselle essuyée, que reste-t-il à faire ? — Comment se nettoient les casseroles ? — Pourquoi faire sécher au feu ? —

### EXERCICES PRATIQUES

Laver les vitres de la cuisine scolaire — des verres de lampe — des cristaux.

---

### 12ème Leçon

## ENTRETIEN DE LA CUISINE (suite)

### NETTOYAGES DIVERS

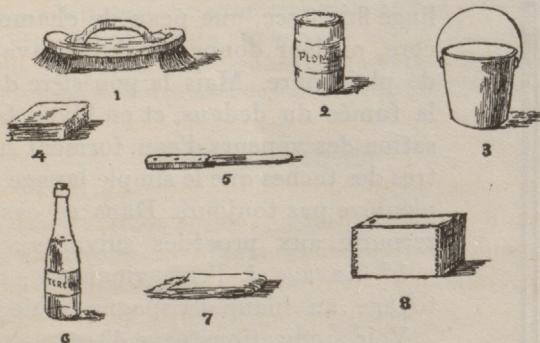
Les gouttes d'eau, de lait, de graisse, etc., salissent le fourneau, il faut les éviter. Si, par accident, on fait une tache, il faut l'enlever immédiatement avec un papier froissé en forme de boule que l'on prend du bout des doigts pour ne pas se salir ni se brûler; le papier absorbe les taches et polit le fer.

Pour plus de détails sur l'entretien journalier, voir *Économie Domestique*, 3ème année, 2ème leçon, Lavage de la vaisselle, page 84.

### Entretien de l'évier.

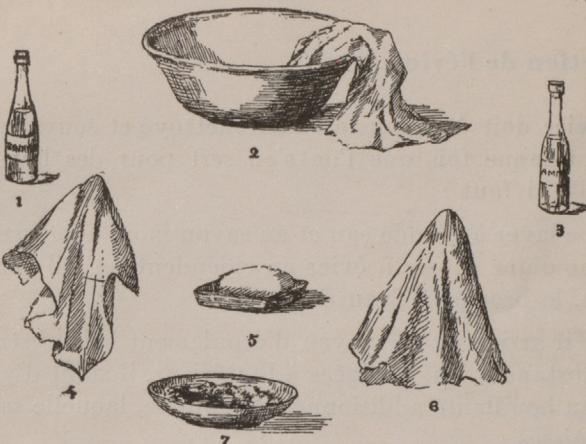
L'évier doit être constamment nettoyé et souvent désinfecté. Chaque fois que l'on s'en sert pour des lavages de vaisselle il faut :

- a) Le laver à grande eau et au savon mou, le brosser en se servant d'une brosse à évier en chiendent, et s'il garde des taches, le brosser à l'eau de Javel.
- b) S'il arrive que le tuyau d'écoulement soit obstrué par des substances grasses figées à l'intérieur, il suffit d'y verser de l'eau bouillante additionnée de potasse, laquelle saponifie les graisses.
- c) Si le siphon est obstrué par diverses matières, enlever l'écrou pour retirer les matières avec un crochet et revisser l'écrou.
- d) En nettoyant l'évier, éviter que les éclaboussures ne tachent la partie du mur qui l'entoure.
- e) Essuyer, tous les jours, avec un linge mouillé, et deux fois par semaine, frotter avec de l'eau savonneuse.



Ce qu'il faut pour nettoyer un fourneau.

- 1 Brosse.—2 Plombagine.—3 Sable fin.—4 Gazette.—5 Vieux couteau.—  
6 Térébenthine.—7 Chiffon.—8 Sel de soude.



#### Matériel du lavage des vitres

1 Vinaigre.—2 Bassin avec chiffon.—3 Ammoniaque.—4 Torchon pour essuyer.—5 Savon.—6 Chamois.—7 Blanc d'Espagne.



#### Lavage des vitres.

Le soleil doit pénétrer dans les pièces de l'habitation à travers des vitres claires, de là nécessité d'entretenir les fenêtres. Habituellement, on essuie les vitres soit avec un linge fin et sec, une peau de chamois, ou encore, on leur donne un simple lavage à l'eau de pluie pure. Mais la poussière du dehors, la fumée du dedans, et en hiver, la condensation des vapeurs d'eau, forment sur les vitres des taches que le simple lavage ordinaire n'enlève pas toujours. Dans ce cas, on peut recourir aux procédés suivants :

1° Lavage à l'eau vinaigrée ; 2° Nettoyage au blanc d'Espagne (craie friable).

Voir applications page 43.



Brosse pour laver les vitres.

Le nettoyage des vitres en temps de gelée et quand les rayons du soleil donnent sur les fenêtres, expose le verre à se ternir.

## Déchets.

Les déchets doivent être déposés dans des chaudières ou boîtes couvertes et portés dans le récipient de la maison qui séjourne en plein air.

## Torchons de vaisselle.

Les torchons de vaisselle demandent des soins de propreté. A l'ordinaire, on les passe à l'eau le midi, après le lavage de la vaisselle, et on les étend au dehors, sur des cordes. Le séchage se complète en arrière du poêle de la cuisine, place qui leur est spécialement réservée.

Tous les torchons pour la vaisselle sont en toile de lin ou de chanvre. Cette toile s'imbibe plus que le coton, essuie mieux et se salit moins vite. Il est préférable de mettre la ganse sur un des petits côtés afin de moins étirer l'étoffe.

Dans une cuisine bien tenue, il y a des torchons différents, faciles à distinguer, pour les verres, les faïences et les ustensiles.

La ménagère doit surveiller scrupuleusement tout ce qui a rapport aux évier, aux chaudières à déchets, aux seaux de toilette, etc., etc. On jugera de son mérite non d'après l'arrangement de son salon, mais bien d'après la tenue de sa cuisine, de son cabinet de toilette et des débarras, etc.

## MOTS EXPLIQUÉS

**Eau de Javel** : — Corps liquide caustique.

**Tuyau d'écoulement** : — Tuyau qui renvoie au dehors.

**Obstrué** : — Embarrassé.

**Saponifie** : — Qui se transforme en savon.

**Siphon** : — Tube recourbé à deux branches inégales.

**Écrou** : — Pièce percée en spirale et dans laquelle entre une vis.

**Débarras** : — Lieu où l'on met les objets encombrants.

**QUESTIONNAIRE.**— Quel est le premier soin à donner au poêle ?  
— Comment enlève-t-on les taches ordinaires ? — L'évier exige-t-il beaucoup d'entretien ? — Donnez les règles à suivre pour le tenir propre — Où se mettent les déchets ? — Que fait-on avec les torchons de vaisselle ? — Pourquoi la toile est-elle préférable au coton ? — Est-il bon d'avoir différents linges ? — Qu'est-ce qui demande une surveillance particulière dans une cuisine ?

### EXERCICES PRATIQUES

Nettoyer à fond la cuisine scolaire suivant les précautions exigées.

## APPLICATIONS

### ÉPOUSSETAGE DES PLANCHERS DE BOIS DUR OU PLANCHERS RECOUVERTS DE LINOLÉUM

**Nécessaire.**— L'époussetage des planchers en bois dur se fait à l'aide d'une vadrouille de corde.

#### Manière de procéder.

1° Humecter la vadrouille de corde si le plancher à épousetter n'est pas ciré. On peut l'humecter comme on humecte le linge pour le repassage ou encore en la tenant au-dessus de la vapeur, mais elle ne doit pas être assez humide pour mouiller le plancher.

2° Passer sur le plancher à nettoyer, frottant bien chaque planche. Il vaut sans doute mieux suivre le sens des planches que de les frotter sur le travers.

3° Épousseter avec le plus grand soin sous les tables, les armoires, les chaises, déplaçant celles-ci au besoin.

4° Laver la vadrouille avec du savon et de l'eau dans une chaudière. La rincer parfaitement, la tordre, la secouer pour la rendre aussi moelleuse que possible. La faire sécher au grand air ou près du feu, la tête en haut.

### ÉPOUSETAGE DES BOISERIES

Un ou plusieurs linge à épousseter en flanellette. Une mitaine de laine, un torchon.

#### Manière de procéder.

1° Se servir d'un linge pour enlever la poussière, ne pas le secouer autour de soi. Quand un linge est sale en prendre un autre.

2° Commencer dans un coin de l'appartement à épousseter les plinthes et la boiserie.

3° Essuyer chaque planche de la boiserie. Ne pas oublier les coins, les vider soigneusement de toute poussière. Épousseter les portes et les fenêtres comme elles viennent.

4° Se servir d'un linge humide pour les fenêtres et au besoin, enlever les empreintes de doigts sur les portes, autour des serrures, sur les plaques des boutons électriques.

5° Épousseter les boiseries à nombreux panneaux avec une mitaine de laine que l'on réserve pour ce nettoyage.

6° Laver les linge avec de l'eau et du savon, les étendre pour qu'ils séchent. Tout remettre en place.

### LAVAGE DES VITRES

#### Nécessaire :

Un escabeau haut, une cuvette, un linge de flanellette humide, un chiffon, un linge de toile ou de coton ou une peau de chamois, de l'eau chaude, du vinaigre ou du blanc d'Espagne.

#### Manière de procéder.

1° Remplir, à moitié, la cuvette d'eau chaude, ajouter une à deux cuillerées à table de vinaigre.

2° Porter l'escabeau à la fenêtre, rouler le store et l'enlever. Le dérouler sur le plancher ou sur une table, l'épousseter

des deux côtés en le roulant de nouveau. Le mettre de côté, notant bien à quelle fenêtre il appartient, s'il y en a plus d'une dans la pièce.

3° Épousseter le châssis, l'encadrement, les petits bois avec le linge de flanellette humide.

4° Laver les vitres avec le chiffon, ayant soin de frotter dans les angles et non pas seulement au milieu ; sécher avec le linge propre. Polir avec la peau de chamois, et si on n'en a pas, se servir de gazettes chiffonnées qui nettoient très bien les vitres.

5° Replacer le store, le faire fonctionner, s'assurant si le ressort est en ordre.

6° Laver le bassin, la serviette, les torchons, les faire sécher et remettre le tout à sa place.

Le mélange suivant peut remplacer le vinaigre et l'eau :

Une cuillerée à table de blanc d'Espagne, deux cuillerées à table d'eau.

Délayer le blanc d'Espagne dans l'eau froide ; appliquer cet enduit sur les glaces, enlever avec un linge et passer la peau de chamois ou frotter avec un linge sec.

Si dans l'un ou l'autre procédé quelques taches résistent, frotter avec un peu d'ammoniaque ou d'alcool étendu d'eau. Les glaces se nettoient comme les vitres.

#### NETTOYAGE DES ARMOIRES

**Nécessaire.**— Une cuvette, un torchon, du savon, un linge à épousseter, un chiffon.

#### Manière de procéder.

1° Emplir le bassin à moitié d'eau savonneuse un peu chaude.

2° Commencer par la planche du haut, épousseter chaque article, les déposer sur la planche du bas ou dans un endroit commode. Laver la planche à l'eau savonneuse, essuyer avec le torchon. Remettre chaque article sur la planche, à sa place, dès qu'elle est séchée.

3° Nettoyer les autres planches, gardant celle du bas pour la dernière.

4° Laver le bassin et les linges les faire sécher et remettre tout à sa place.

#### COMMENT NETTOYER LES COUTEAUX D'ACIER

**Nécessaire.** — Une planchette, une brique à couteaux, une petite assiette, un gobelet, un bouchon de liège, une lvette, un torchon de vaisselle, une cuvette, une peau de chamois propre ou un chiffon de flanelle.

#### Manière de procéder.

1° Couvrir la table avec des gazettes, placer dessus la planchette et les couteaux.

2° Pulvériser un peu de brique dans l'assiette

3° Humecter le bouchon de liège et le tremper dans la brique pulvérisée.

4° Frotter les lames d'acier soigneusement avec ce bouchon.

5° Laver dans l'eau chaude, évitant de laisser tremper les manches de couteaux dans l'eau.

6° Sécher avec précaution.

7° Laver les linges qui ont servi à ce nettoyage.

8° Remettre tout à sa place.

**REMARQUE :** — Si les couteaux doivent être quelque temps sans servir, il faut les essuyer soigneusement avant de les serrer. On peut les sécher à une chaleur modérée. De la farine sèche ou de la brique à couteau ou de l'huile, sur les lames, préviendront la rouille.

### NETTOYAGE D'USTENSILES ÉMAILLÉS

**Nécessaire.**— Une bassine assez grande pour contenir l'ustensile à nettoyer et qu'une forte solution de sonde ne peut endommager.

De la soude, de la brique à couteau ou du sable fin, une lavette et un torchon de vaisselle.

### Manière de procéder.

- 1° Mettre l'ustensile à nettoyer dans la bassine.
- 2° Remplir d'eau froide.
- 3° Ajouter du soda dans la proportion d'une demi-tasse de soda dans une pinte d'eau froide.
- 4° Laisser bouillir une heure ou jusqu'à ce que les saletés s'enlèvent au rinçage.
- 5° Pêcher les ustensiles dans l'eau forte et les rincer sous la chantepleure ou dans une autre bassine.
- 6° Si nécessaire, frotter avec la brique à couteau ou du sable fin pour enlever les taches qui résistent.
- 7° Laver comme une vaisselle ordinaire
- 8° Remettre les choses à leur place.

### Remarques —

*En certains cas, il peut être nécessaire de répéter plusieurs fois l'opération.*

### ENTRETIEN DES MARMITES DE FONTE

Les marmites ou casseroles de fonte se récurent avec des cendres de bois ou du sable fin. Les rincer et faire sécher au coin du feu. A force de les frotter avec des cendres ou du sable, les casseroles de fer deviennent luisantes comme de l'acier.

# DEUXIÈME PARTIE

---

## Blanchissage et Repassage du linge

### 1ère Leçon

#### LE BLANCHISSAGE DU LINGE A LA MAISON

Dans les riches demeures d'autrefois, la lingerie était une pièce importante de la maison. Les ménagères se plaissaient à faire admirer leurs armoires remplies de beau linge et elles n'abandonnaient à personne la direction générale et la surveillance des lessives et des repassages. Le linge blanc lavé, blanchi, empesé et repassé n'est pas seulement de l'élegance ou un luxe, c'est l'hygiène même, et il faut en tenir compte. Ce n'est pas au moment où elle règne partout et quand tout le monde proclame sa nécessité, que nous irions renoncer au linge blanc, si frais et si sain.

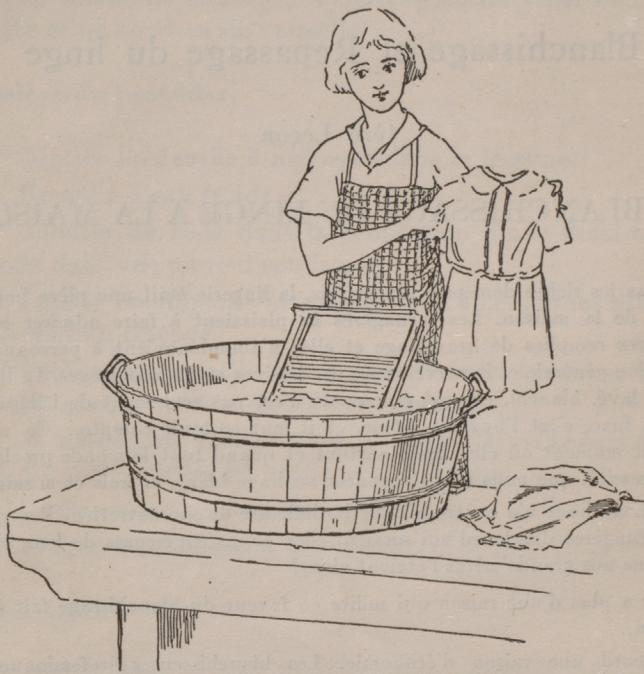
Le beau linge n'a contre lui que la difficulté de son entretien. Pourquoi les ménagères d'aujourd'hui seraient-elles moins soucieuses de leur bien-être que nos grands' mères l'étaient alors ?

Il y a plus d'une raison qui milite en faveur du blanchissage fait à la maison.

D'abord une raison d'économie. Les blanchisseuses professionnelles emploient des préparations très fortes qui orûlent le linge, des machines qui souvent le déchirent et l'usent très vite. Il est impossible aussi d'empêcher que beaucoup d'articles ne se perdent.

Ensuite une raison d'hygiène. Le linge en effet se purifie par le blanchissage de toutes les impuretés et de toutes les poussières qui nous environnent. Le linge qui s'entasse dans les buanderies publiques vient d'un peu partout et peut contenir des germes de maladies contagieuses. On s'expose donc en y envoyant le linge à blanchir à ce qu'il rapporte de ces germes à la maison.

D'ailleurs le blanchissage fait à la maison régulièrement et avec méthode cesse d'être une tâche onéreuse. Il devient même une source de légitime fierté pour la ménagère. Le plaisir d'empiler dans de vastes armoires du linge très blanc, fleurant le net, bien repassé, soigneusement plié, compense sûrement la fatigue qu'apporte le jour du lavage.



Le blanchissage bien fait.

Cette préoccupation de la maîtresse de maison sera vôtre, un jour, chère enfant. Le lavage et le repassage sont des sciences pratiques, des arts essentiellement féminins et qui conviennent à tous les âges et à toutes les conditions. Ce sont des arts utiles à connaître, surtout à notre époque où le linge tient une si grande place dans la toilette et en est souvent le principal luxe. Ayez donc à cœur de vous initier à ce nouveau travail qui vous sera plus utile au foyer que la peinture ou la broderie.

## RÉSUMÉ

*Le blanchissage fait à la maison use moins le linge, par conséquent, il est une source d'économie.*

*Il écarte le danger de la contagion qui existe dans les buanderies publiques, de sorte qu'il est plus hygiénique.*

*De plus, il assure à la ménagère la satisfaction d'avoir du linge dont elle peut être légitimement fière. Ce plaisir compense sûrement la fatigue qu'apporte le jour du lavage.*

*Le blanchissage et le repassage sont des sciences pratiques qui conviennent à tous les âges, à toutes les conditions et qui rendent plus de service au foyer que la peinture ou la broderie.*

## MOTS EXPLIQUÉS

**Milite** : — Donne appui.

**Germes de maladies** : — Microbes, causes de maladies.

**Onéreuse** : — Qui occasionne des frais.

**Fleurant** : — Répandant une odeur.

**QUESTIONNAIRE.** — Pourquoi conseille-t-on de blanchir le linge à la maison ? — Quels avantages y a-t-il du point de vue de l'hygiène ? — La ménagère y trouve-t-elle une compensation ? — Comment doit-on considérer le lavage et le repassage ?

## EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment, à défaut de garde-robe, on peut ranger les vêtements de tous les jours sur une chaise. — Ranger des fourrures — des lainages — des couvertures.

2ème Leçon

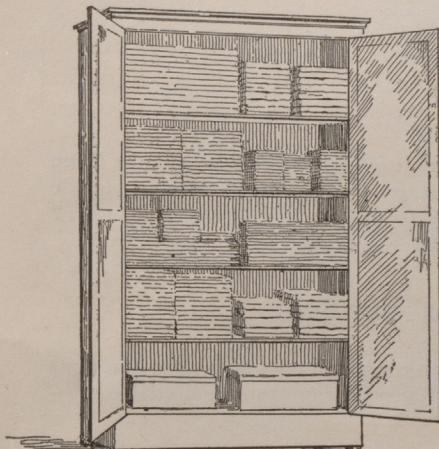
## LE BLANCHISSAGE DU LINGE A LA MAISON (suite)

L'entretien du linge est encore un détail qui réclame tout le talent et la vigilance de la maîtresse de maison. Cet entretien comprend, outre le raccommodage, le blanchissage et le repassage. En parlant du linge, il faut entendre non seulement le linge de corps mais le linge de table et le linge de cuisine.

### Comment le linge s'entretient.

Le linge d'un usage journalier doit être surveillé tout particulièrement, lavé à point et avec soin. Le linge qu'on ne change pas assez souvent, qu'on salit à l'excès, se détériore promptement, surtout s'il n'est pas réparé tout de suite.

En attendant le lavage, il faut conserver le linge dans un sac ou dans un panier spécial ou encore dans le grenier, étendu sur des cordes à l'abri de l'humidité et des rongeurs. Le linge humide, entassé, développe des piqures d'humidité que le lavage enlève difficilement.



L'armoire à linge.

### Convient-il d'avoir beaucoup de linge ?

Il faut avoir suffisamment de linge pour assurer les soins de propreté et parer aux éventualités, maladies, accidents. Le temps et l'économie ne permettent pas les lavages trop

fréquents qui usent le linge et rendent le raccommodage plus difficile. D'un autre côté, la prévoyance veut qu'il y en ait toujours en réserve et l'hygiène exige que l'on renouvelle souvent le linge de corps.

Toutefois l'habitude se perd d'accumuler dans les armoires de grandes quantités de linge. On trouve, avec raison, qu'on y dépense de l'argent sans aucun avantage : c'est un capital qui ne rapporte rien. Le linge finit par jaunir et les tissus de coton et de toile s'usent d'eux-mêmes en vieillissant.

Comme le linge coûte cher, il est plus pratique de remplacer chaque année quelques vieilles pièces de lingerie par des neuves ; on évite ainsi de trop grandes dépenses et le linge est toujours au complet.

### **Comment apprécier le blanchissage et le repassage.**

Le coup de fer n'a rien de déplaisant ; c'est un travail minutieux mais peu fatigant, intéressant et satisfaisant. Naturellement, ici encore, comme en toutes choses d'ailleurs, il faut connaître les règles du blanchissage et du repassage pour pouvoir le diriger ou, le faire exactement. Avec un peu d'application et de goût on est vite rompu aux secrets du métier.

Songez, chères enfants, que chaque fois que vous repasserez une chemise, vous gagnerez vingt-cinq sous, une robe de nuit, dix sous. Combien d'heures de dentelle au crochet ou d'écriture, vous faudrait-il faire pour arriver au même résultat !

### **MOTS EXPLIQUÉS**

**Vigilance** : — Activité et surveillance.

**Se détériore** : — S'use.

**Eventualités** : — Ce qui peut arriver.

**Travail minutieux** : — Travail soigné, exécuté avec précaution.

**QUESTIONNAIRE.** — Que comprend l'entretien du linge ? — Quel linge doit-on surveiller tout particulièrement ? — Ou convient-il de conserver le linge ? — Y a-t-il nécessité d'avoir beaucoup de linge ? — qu'exigent l'hygiène, la prévoyance ? — Dites ce que vous pensez du blanchissage et du repassage.

### EXERCICES PRATIQUES

Examiner des étoffes d'origine végétale — d'origine animale. — Grouper par catégories, le linge à blanchir. — Examiner un matériel usuel de lavage — de repassage.

### 3ème Leçon

## LES DIVERS MODES DE LAVAGE

**LECTURE.** — Le lavage se fait de différentes façons selon les localités, les ménages, les objets dont on dispose, mais les divers procédés reposent tous sur les mêmes opérations fondamentales.

Les grandes lessives que l'on faisait autrefois deux ou trois fois l'année et auxquelles on donnait toute la solennité d'un rite, ne se voient plus guère.

Dans les villes, comme dans un bon nombre de campagnes d'ailleurs, les lavages se font à l'aide d'appareils automatiques, que l'on remplit d'un liquide bouillant additionné de carbonate de soude et de savon et dans lequel on plonge le linge. Hâtons-nous d'ajouter que cela ne vaut pas la lessive de cendres qu'on faisait jadis et qui laissait le linge blanc et parfumé d'une bonne odeur rustique.

Toutefois la machine est avantageusement employée pour le lavage des grosses pièces, telles que les draps de lit et couvertures, les nappes et pour toutes les pièces dont aucune partie ne doit être frottée particulièrement. Son emploi présente une notable économie de temps et de savon, mais elle ne supprime pas le trempage, l'essangeage et l'ébullition proprement dite.

### Résumé :

Le lavage se fait de plusieurs façons, mais les divers procédés reposent sur les mêmes opérations fondamentales.

On se sert pour les lavages d'appareils automatiques, de lessiveuses ou machines à laver. C'est surtout pour le lavage des grosses pièces ou pour du linge qui ne demande aucun frottement que la machine est avantageusement employée.

### Tissus qui subissent l'action de la lessive.

Les étoffes d'origine végétale, comme le lin, le coton, le chanvre sont les seuls tissus qu'on soumet à l'ébullition, c'est-à-dire à l'action de l'eau bouillante, de la potasse ou de la soude.

La potasse attaque tout particulièrement les tissus d'origine animale, tels que les tissus de laine et de soie. Elle les ramollit, détruit les fibres, les fond pour ainsi dire.

Tous les tissus de couleur, qu'ils soient de laine, de coton ou de toile, ne doivent pas non plus subir l'action de la lessive; elle les détruirait en tachant le linge avoisinant.

Les lainages, de même que les tissus imprimés, demandent un savonnage avec des soins particuliers.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Divers procédés** : — Différents moyens.

**Solennité d'un rite** : — Grandeur, majesté d'une cérémonie.

**Appareils automatiques** : — Assemblage de machines qui se meuvent par des ressorts.

**Soude** : — Substance que l'on retire des cendres et qui sert à blanchir le linge.

**Odeur rustique** : — Odeur de la campagne, des champs.

**Potasse** : — Substance blanche, solide, extraite également des cendres et qui blanchit le linge.

**Fibres** : — Fils ou filaments qui forment une substance, un tissu.

**Avoisinant** : — Se trouvant placé près.

**QUESTIONNAIRE.** — Y a-t-il différentes manières de faire le blanchissage ? — De quel appareil se sert-on pour laver ? — quand la lessiveuse est-elle surtout employée ? — Quels tissus soumet-on à l'ébullition ? — Faites connaître les effets de la potasse sur les tissus de couleur — Comment faut-il laver les lainages ?

### EXERCICES PRATIQUES

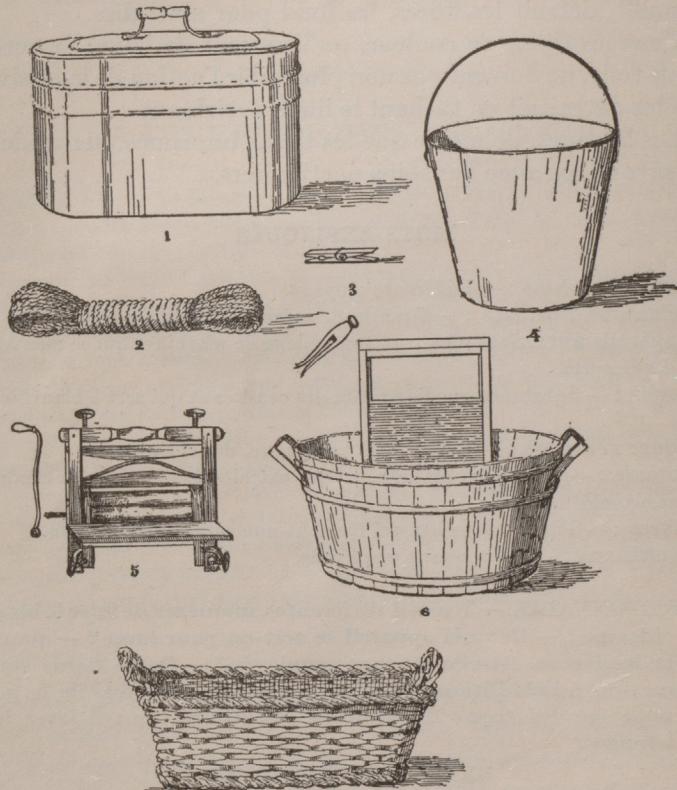
Faire dissoudre des taches de nature albumineuse.— des taches de graisse.— Examiner une machine à laver — la faire fonctionner.— Laver un tablier d'écolière.

4ème Leçon

PRINCIPALES OPÉRATIONS DE LA LESSIVE

Les opérations fondamentales de la lessive sont :

- |                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| 1° Le triage.                | 5° L'ébullition. |
| 2° Le trempage.              | 6° Le rinçage.   |
| 3° L'essangeage.             | 7° L'azurage.    |
| 4° Le lavage proprement dit. | 8° Le séchage.   |



Matériel du blanchissage :

- 1 Bouilloire.—2 Corde à linge.—3 Fichoir et pince à linge.—4 Chaudière.—  
5 Essoreuse.—6 Cuve et planche à laver.—7 Panier.

## Le triage.

Le triage consiste à séparer et à grouper par catégories le linge à laver : linge blanc, linge de couleur, lainage.

Le linge qu'on soumet à l'ébullition se subdivise encore en trois catégories : le linge fin, le linge demi-fin, et le gros linge.

Le gros linge est le linge blanc de toile ou de coton à tissu plus ou moins grossier qui est en contact direct avec la peau. Les torchons de cuisine, tout en se classant dans cette catégorie, se lavent à part.

Si en faisant le triage, on trouve certaines pièces tachées de rouille, de sang, d'encre, de fruits, etc., il faut, avant de les réunir au reste du linge, commencer par en enlever les taches, qui, sans cette précaution, se répandraient sur toute la masse du linge et l'abîmerait.

## But du trempage du linge.

Le trempage a pour objet d'enlever au linge les impuretés superficielles, de dissoudre les taches de nature albumineuse et de rendre les autres taches plus sensibles à l'action du savon.

## Manière de procéder.

Faire tremper le linge dans de l'eau froide additionnée de soude ou de savon mou, la veille du jour fixé pour le blanchissage. Avant de le mettre dans l'eau, étendre du savon sur les parties les plus souillées, et retourner à l'envers le linge de corps.

Le linge bien sale, tel que torchons, ne doit pas tremper avec le linge de corps.



Substances employées  
dans le blanchissage :

- 1 Sol. d'ammoniaque.— 2 Sol. de borax.— 3 Eau de Javel.— 4 Benzine.— 5 Acide oxalique.— 6 Savon.— 7 Paquets déamidon.— 8 Poudres caustiques.— 9 Bleu ou indigo.

### Action du savon et de l'eau froide sur les taches.

Le savon dissout toutes les substances grasses quelles qu'elles soient. L'eau froide dissout toutes les substances de nature albumineuse.

C'est pour ce motif qu'on fait tremper le linge, la veille, c'est-à-dire au moins vingt-quatre heures avant le lavage, afin de dissoudre les substances albuminoïdes.

### Essangeage.

Avant de retirer le linge de l'eau dans laquelle il a trempé, on le lave grossièrement, en insistant toutefois sur les parties les plus sales : c'est l'essangeage.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Catégories** : — Classes d'objets de même nature.

**Impuretés superficielles** : — Taches, souillures qui sont à la surface.

**Dissoudre** : — Faire fondre dans un liquide.

**Nature albumineuse** : — De la nature du blanc d'œuf.

**Substances albuminoïdes** : — Substances qui ressemblent à l'albumine, qui en ont les caractères.

**Laver grossièrement** : — Passer dans l'eau pour enlever les souillures superficielles.

**QUESTIONNAIRE.** — Indiquez les opérations fondamentales de la lessive — En quoi consiste le triage ? — Comment classe-t-on le linge qu'on soumet à l'ébullition ? — Qu'appellez-vous gros linge ? — Dites pourquoi on fait tremper le linge — Quand et comment se fait le trempage ? — Faites connaître l'action de l'eau froide et du savon sur les taches — Qu'est-ce que l'essangeage ?

### EXERCICES PRATIQUES

Savonner et laver des pièces faciles : taies d'oreillers, serviettes de table, de toilette, tabliers, etc.

5ème Leçon

PRINCIPALES OPÉRATIONS DE LA LESSIVE  
(Suite)

**Lavage.**

Le lavage est la quatrième opération du blanchissage. Il se fait à l'eau chaude de la manière suivante :

1° Enduire le linge de savon, le placer dans la cuve et le recouvrir d'eau chaude.

2° Frotter énergiquement chaque pièce sur la planche jusqu'à ce que les souillures soient disparu.

3° Frotter à l'endroit et à l'envers les pièces doubles.

4° Réchauffer l'eau dès qu'elle se refroidit.

5° Tordre le linge, l'examiner, et s'il est suffisamment net, le soumettre à l'ébullition.

**Ébullition.**

L'ébullition consiste à amener le linge graduellement à la température de l'eau bouillante et à l'y maintenir de quinze à trente minutes. Cette cuisson a pour effet de dissoudre les taches de nature grasse ou autre, imparfaitement parties lors de l'essangeage, en même temps de purifier le linge.

Savonner le linge, le déposer dans un sac destiné à cette fin ; avoir soin de ne pas presser le linge afin que l'eau puisse circuler entre les pièces.

**Rinçage.**

Le rinçage suit l'ébullition.

Plonger deux ou trois fois dans de l'eau claire le linge lavé, afin de le débarrasser complètement de l'eau de lessive qui lui laisserait une odeur désagréable et une teinte un peu grise. Commencer par le linge le plus fin, parce qu'il retient moins de savon.

A la campagne, lorsqu'on est à proximité d'une rivière, il est préférable de rincer dans l'eau courante.

### L'azurage ou mise au bleu.

L'azurage se fait avec du bleu ou indigo qu'on achète en boules ou en morceaux carrés.

1° Mettre le bleu dans un linge ou un petit sac.

2° Plonger le sac dans l'eau plus ou moins longtemps, selon la teinte que l'on veut obtenir.

3° Tremper dans cette eau azurée le linge qui a été rincé. Lorsqu'une partie a été mise au bleu, l'eau a perdu un peu de sa couleur, il faut y dissoudre de nouveau de l'indigo.

4° Le plonger simplement, puis le tordre avec force et le secouer. Le linge ne doit pas séjourner dans l'eau azurée. Le linge neuf et les tissus de coton retiennent beaucoup de bleu, il convient de les passer en derrière dans l'azurage.

Le linge blanc seul se passe au bleu. Il n'y a pas d'inconvénient à se servir pour cette opération d'eau calcaire, elle fixe mieux le bleu que l'eau de pluie.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Enduire** : — Couvrir d'une substance qui peut s'étendre facilement.

**Frotter énergiquement** : — Fortement afin d'agir sur toute l'épaisseur du tissu.

**Maintenir** : — Tenir dans le même état, la même position.

**A proximité** : — Dans un endroit rapproché.

**Séjourner** : — Demeurer.

**Inconvénient** : — Chose qui peut nuire ou entraver le succès.

**Eau calcaire** : — Eau qui contient de la chaux en dissolution.

**QUESTIONNAIRE.** — Qu'entendez-vous par le lavage ? — donnez la manière de le faire ? — En quoi consiste l'ébullition ? — quelle est son action sur le linge ? — dites la manière de procéder — Quand le rinçage doit-il se faire ? — pourquoi rincer le linge ? — comment se fait ce travail ? — Que faut-il pour azurer le linge ? — Donnez la marche à suivre dans l'azurage du linge.

### EXERCICES PRATIQUES

Faire tremper du linge blanc (linge de corps). — Procéder à l'essorage — au lavage — au rinçage — à la mise au bleu et au séchage.

### 6ème Leçon

## PRINCIPALES OPÉRATIONS DE LA LESSIVE (Suite)

### Séchage.

Une fois rincé et azuré, tordre le linge, l'étirer et mettre sécher, bien d'aplomb, perpendiculairement au fil de chaîne ; c'est ainsi qu'il est moins exposé à être déchiré. Autant que possible, étendre le linge au dehors ; l'air et le soleil le blanchissent. Lorsqu'il ne peut être séché au grand air, établir un courant d'air, afin que l'évaporation se fasse plus vite : au grenier, par exemple, où il serait également à l'abri des poussières. Ne jamais faire sécher du linge dans une chambre habitée.

### Préparation du linge pour le repassage.

Détirer et retourner à l'endroit le linge retiré avec précaution des étendoirs, l'examiner soigneusement afin de mettre de côté tout ce qui nécessite un raccommodage. S'il y a nécessité de différer le repassage, mettre le linge plié convenablement dans un sac ou dans un panier bien recouvert, à l'abri de la poussière et des odeurs de la cuisine, en attendant de l'humecter.

### Rangement du matériel.

Les cuves de bois sont soigneusement nettoyées, rincées après chaque lavage et portées dans un lieu frais, à l'abri du soleil et de la sécheresse. On a soin de les retourner afin qu'elles ne se salissent pas.

Les paniers au linge et les cuves de ferblanc galvanisé sont, au contraire, bien séchées et placées dans un endroit sec, sinon les paniers noircissent et les cuves rouillent.

Tous les articles du matériel, après avoir été soigneusement rincés et essuyés, se rangent à leur place respective.

Les fers se mettent dans un endroit sec, debout pour éviter tout contact d'humidité qui les rouillerait.

### Humectage du linge.

LECTURE.— Le linge est à l'ordinaire humecté la veille du jour destiné au repassage. On le dépose sur la table pour être séparé par séries : toutes les chemises ensemble, tous les mouchoirs, etc. Il est préférable de le grouper ainsi pour repasser toutes les pièces semblables à la suite les unes des autres. La main acquiert une plus grande habileté et les objets sont pliés de la même manière. Ce qui doit être amidonné est mis à part.

On arrose le linge légèrement à l'aide d'un petit balai ou au moyen des doigts avec de l'eau très propre. Le mouillage se fait avec précaution, évitant de trop mouiller ou de mouiller inégalement. Après quoi, chaque pièce est étirée, pliée avec soin, à droit fil, lisière sur lisière, les plis effacés avec la main. Le linge ainsi préparé est empilé, série par série, l'une sur l'autre, et roulé serré afin que l'humidité se communique régulièrement dans toute la masse d'une manière uniforme.

Tout le linge qui peut se repasser dans la journée est humecté, plié et déposé bien tassé dans le panier à linge. Pour éviter que les plis extérieurs et les coins ne sèchent à l'air, il faut avoir la précaution de recouvrir le linge d'une enveloppe humide très épaisse.

### Résumé :

Le linge est généralement humecté la veille du jour destiné au repassage.

Il est préférable de grouper le linge afin de repasser toutes les pièces semblables à la suite les unes des autres.

Le linge doit être mouillé avec précaution à l'aide d'un petit balai ou au moyen des doigts.

Après que chaque pièce a été étirée et pliée avec soin, empiler le linge, le rouler bien serré et le déposer dans le panier à linge.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Bien d'aplomb** : — Solidement, à droits-fils.

**Perpendiculairement** : — Tombant à angle droit.

**Évaporation** : — Transformation lente d'un liquide en vapeur.

**Étendoirs** : — Perches ou cordes sur lesquelles les blanchisseuses étendent le linge.

**Détiré** : — Étendu en tirant.

**Different** : — Qui n'est pas de même nature.

**Fer galvanisé** : — Fer recouvert d'une couche de zinc.

**Rouillent** : — Se détériorent à l'humidité.

**Série par série** : — Prenant ensemble les objets de même nature.

**QUESTIONNAIRE.** — Que fait-on du linge rincé et azuré ? — Pour quelle raison faut-il étendre le linge au dehors ? — ou encore dans un courant d'air ? — Le linge que l'on retire des étendoirs nécessite-t-il quelques soins ? — Quel entretien demandent les cuves en bois ? — les paniers au linge et les cuves de fer-blanc galvanisé ? — tous les articles du matériel du blanchisage ? — les fers ? — Quand convient-il d'humecter le linge ? — Pourquoi est-il nécessaire de grouper le linge ? — Comment mouille-t-on le linge ? — ou doit-on le déposer en attendant le repassage ?

### EXERCICES PRATIQUES

Humecter et repasser des mouchoirs, serviettes de toilette, de table, taies d'oreillers — les plier — les assécher — les ranger dans une armoire ou un chiffonnier.

---

7ème Leçon

## LE REPASSAGE

Le repassage a pour but de sécher le linge, d'en effacer les plis, de le lustrer et de le rendre plus agréable à la vue et à l'usage, de redonner aux objets la forme que le lavage leur a enlevée. Le repassage facilite le pliage et le rangement du linge dans les armoires.

L'action principale du repassage consiste à ne faire aucun faux pli.

### Matériel.

Le matériel nécessaire au repassage comprend les objets suivants :

- 1° Une table pour les pièces plates.
- 2° Une planche pour les objets doubles.
- 3° Des fers de fonte et un chiffon pour les essuyer.
- 4° Un porte-fer ou support pour poser le fer en service.
- 5° Une poignée protectrice pour tenir le fer.
- 6° De la cire ou une bougie pour frotter le fer et favoriser le glissement.
- 7° Un bol avec de l'eau propre et un tampon de linge net pour faire disparaître les plis.

### Fers.

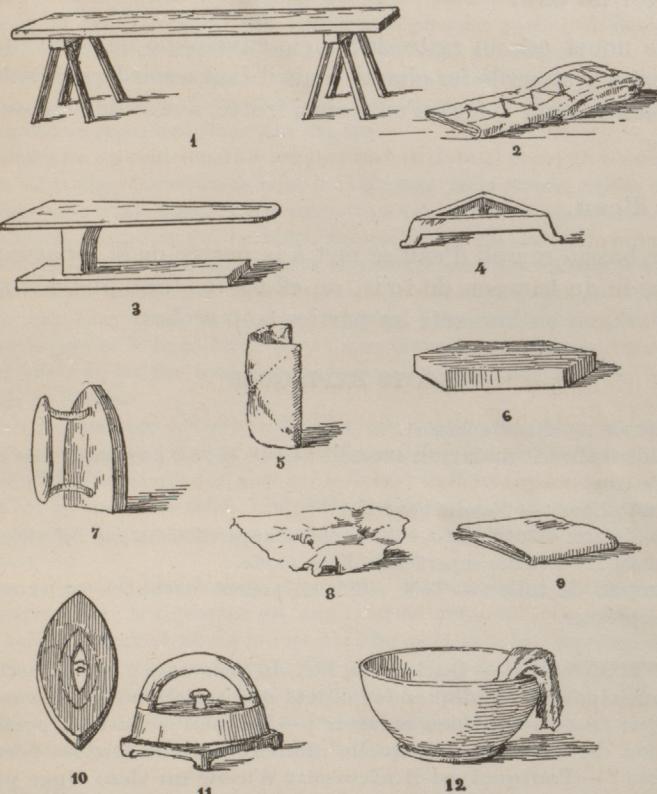
Il est de toute nécessité pour bien repasser d'avoir de bons fers. Les meilleurs sont ceux de fonte. Il faut les choisir d'un poids suffisant mais non excessif, ce qui rendrait l'opération du repassage trop fatigante. Il ne faut pas hésiter à acheter des fers de bonne qualité ; on devrait même en avoir de plusieurs espèces pour les grands et les petits objets.

La perfection du travail dépend largement de la perfection et de la qualité de l'outil.

L'usage des fers chauffés par l'électricité ne peut se généraliser, ces fers exigeant une installation électrique spéciale.

### Porte-fers.

Les porte-fers sont en métal afin d'éviter tout contact entre les fers chauds et la couverture de la table. Sans cette précaution, on risque de marquer la nappe de taches de roussi qui déchirent le tissu au premier lavage



#### Matériel du repassage :

- 1 Planché à repasser.—2 Couverture.—3 Passe-carreau.—4 Porte-fer.—5 Poignée.—6 Support.—7 Fer.—8 Nouet.—9 Chiffon.—10 et 11 Fers.  
12 Bol et chiffon blanc.

Il faut avoir soin de disposer à côté du porte-fer un vieux linge replié ou un papier fort pour essuyer le fer avant d'en faire usage.

### Poignée.

La poignée est de bois ou d'étoffe solide repliée. On s'en sert pour tenir le fer en main et ne pas se brûler.

### Nouet de cire.

Le nouet est un reste de bougie enveloppé dans un linge. Il sert à graisser le fer chaud, mais il faut avoir la précaution de bien essuyer le fer qu'on a ainsi frotté, avant de repasser le linge.

### Bol d'eau.

Le bassin rempli d'eau se met à la portée de la repasseuse. A l'aide du tampon de toile, on efface les faux plis, s'il s'en produit, ou on humecte les parties trop sèches.

## MOTS EXPLIQUÉS

**Lustrer** : — Rendre luisant.

**Poids suffisant mais non excessif** : — Ce qui est nécessaire mais rien de trop.

**Généraliser** : — Rendre général.

**Installation électrique** : — Ensemble d'appareils mis par l'électricité.

**Roussi** : — Brûlure superficielle d'une étoffe.

**Tampon de toile** : — Toile roulée ou pressée servant à frotter ou à imprégner.

**QUESTIONNAIRE.** — Quel est le but du repassage ? — son action principale ? — Indiquez les objets nécessaires au repassage — Que faut-il pour bien repasser ? — En quoi consiste la perfection du travail ? — De quelle manière doivent être les portefers ? — Pourquoi est-il nécessaire d'avoir un vieux linge près du porte-fer ? — Quelle est l'utilité de la poignée ? — Qu'est-ce qu'un nouet ? — à quoi sert-il ? — Où se met le bol rempli d'eau ? — Faites connaître sa nécessité.

## EXERCICES PRATIQUES

Faire assister les élèves à une petite lessive. — Préparer et repasser des pièces faciles : tabliers, chemises, etc.

8ème Leçon

## COMMENT HABILLER LA TABLE DU RE-PASSAGE

**LECTURÉ.**— Pour le repassage des pièces plates, on se sert d'une table qu'on peut remplacer par une grande planche posée sur des chevalets ou sur deux chaises, pourvu qu'elle soit absolument fixe. A la rigueur, tout peut se repasser sur une planche, mais il est difficile de tout repasser sur une table. Cependant une table de cuisine, de bonne dimension, suffit au repassage, dans bien des cas.

Comme on ne peut repasser sur une surface dure, il convient d'étendre sur la table une couverture de laine hors d'usage, mais propre, repliée deux ou trois fois sur elle-même. Cette couverture est à son tour recouverte d'un linge blanc, propre et fin. Le blanc s'emploie de préférence parce que le linge à repasser est mis directement en contact avec l'enveloppe et parce que la chaleur humide détruit les couleurs. Il faut un tissu fin pour que les fils ne marquent pas sur les objets à repasser. Il est important encore que la couverture et le linge blanc soient sans faux plis et solidement tendus. A cet effet, on les fixe avec des cordons qu'on noue sous la table, et on épingle au besoin.

Pour le repassage des objets doubles, tels que jupons, robes, chemises, etc., il est nécessaire d'avoir une planche mobile, plus étroite à une extrémité qu'à l'autre, et que l'on pose sur le dossier de deux chaises. Cette planche s'habille comme la table. Une petite forme rembourrée, montée sur un pied, facilite le repassage des manches, des devants de chemises, des bonnets, etc.

Comme pour le blanchissage et peut-être plus encore, le point principal à observer dans le repassage est une extrême propreté : propreté du fer qui, suivant l'endroit où on le met chauffer peut se salir ; propreté de la planche qui doit être enveloppée dès qu'on a fini de s'en servir, afin de ménager les couvertures qui la recouvrent ; propreté de la table sur laquelle le linge estposé avant et après le repassage ; propreté des mains qui doivent effacer les plis.

### Résumé :

Le repassage des pièces plates se fait sur une table qu'on peut remplacer par une planche.

La table est recouverte d'une couverture de laine hors d'usage, et d'un linge blanc solidement tendus.

Le repassage des pièces doubles se fait sur une planche mobile habillée comme la table. Une petite forme rembourrée facilite le repassage des manches, des devants de chemise, etc.

La propreté est le point principal à observer dans le repassage : propreté du fer, propreté de la planche, propreté de la table, et propreté des mains.

### Grandes règles du repassage.

1° Dérouler les pièces de linge à repasser au fur et à mesure qu'on les repasse afin qu'elles restent plus humides.

2° Choisir un fer qui ait le degré de chaleur voulu. On s'en rend compte en le portant près de la joue. Un fer trop chaud roussit le linge ou le brûle ; pas assez chaud, il amollit le linge, le salit et laisse une trace jaune d'un vilain effet.



Comment on repasse.

3° Repasser à l'endroit, excepté les broderies, les dentelles, les flanelles, les rideaux et les tissus à couleurs tendres.

4° Placer les pièces plates sur la table de manière à ce que les lisières ou le fil de chaîne soient parallèles au bord de la table, et suivre la direction du fil principal.

5° Étirer le linge avant de le repasser ; avoir toujours les deux mains en mouvement ; la main droite pour conduire le fer et la main gauche pour étendre le linge.

Repasser en biais ou à contre fil, ou en zizzag, c'est empêcher le lustre naturel aux tissus de lin de se produire.

6° Faire disparaître les faux plis qui se produisent à l'aide du tampon imbibé d'eau propre.

## Pliage du linge.

a) Plier les pièces plates bien repassées à l'endroit, dans le sens du fil de chaîne, puis dans l'autre sens, en ayant soin que les ourlets et les lisières soient parfaitement les unes sur les autres et que les coins ne dépassent pas.

b) Dans le pliage du linge de ménage, il est de goût de donner à chaque objet la forme qui rappelle l'idée générale de l'ensemble. Ainsi les draps de lit et les taies d'oreillers en rectangles, les serviettes en carrés, la marque sur le dessus autant que possible.

Il faut laisser sécher près du feu le linge repassé avant de le ranger dans l'armoire.

**REMARQUES.**— *La manière de plier le linge de corps varie suivant les conditions d'installation. Une bonne ménagère adopte un modèle qui convient à l'armoire à linge dont elle dispose. Ce qui importe, c'est que le linge occupe le moins de place possible et soit bien disposé dans l'armoire. Il faut donc toujours garder le même mode de pliage pour chaque espèce de linge, si on ne veut pas nuire à la symétrie intérieure des armoires.*



Comment plier  
une chemise.

## MOTS EXPLIQUÉS

**Chevalet** : — Monture de bois destinée à soutenir l'objet sur lequel on travaille.

**A la rigueur** : — A défaut d'autres moyens.

**Tendus** : — Tirés, retenus dans un état d'allongement.

**Planche mobile** : — Qu'on peut changer de place.

**Parallèles au bord** : — Dans le même sens.

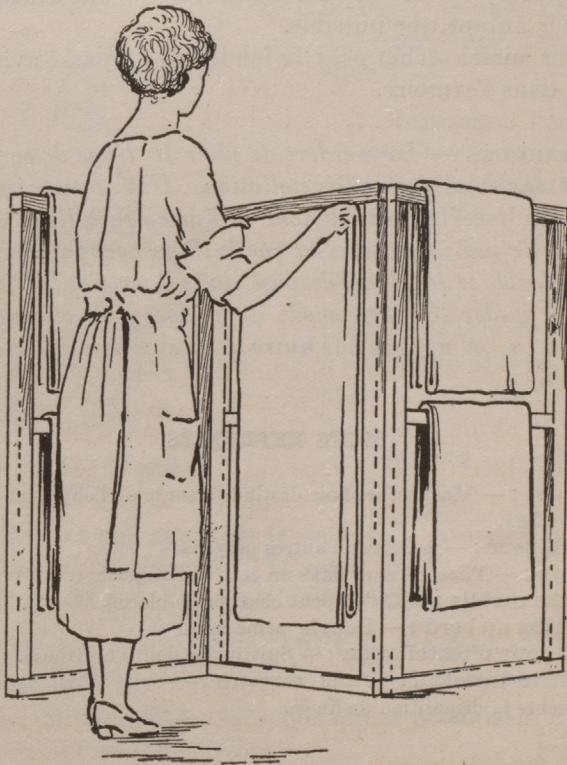
**Conditions d'installation** : — Suivant ce dont on dispose.

**Symétrie intérieure d'une armoire** : — Coup d'œil agréable que présente la disposition du lin ge.

**QUESTIONNAIRE.**— Que faut-il prendre pour repasser les pièces plates ? — Comment la table est-elle habillée ? — Les pièces doubles se repassent-elles de la même façon ? — Donnez la condition première d'un bon repassage — Indiquez les grandes règles du repassage — Quelle précaution doit-on prendre en pliant des pièces plates ? — Y a-t-il une manière spéciale de plier le linge de ménage ? — Où faut-il mettre le linge que l'on repasse ? — Comment la ménagère plie-t-elle le linge de corps ?

#### **EXERCICES PRATIQUES**

Plier des draps — des nappes ordinaires — des essuie-mains — des torchons de cuisine. — Repasser des chemises — pantalons — jupons.



## APPLICATIONS

### REPASSAGE DES CHEMISES, PANTALONS, JUPONS

1° Dans le repassage du linge de corps : chemises, pantalons, etc., commencer par repasser les garnitures, dentelles ou broderies à l'envers, puis le corps de l'objet à l'endroit.

2° Former des plis dans les parties les plus larges pour les ramener à la largeur des parties les plus étroites et plier l'objet.

3° Repasser les volants dans le sens de la hauteur afin que le fer pénètre bien dans la profondeur des fronces.

4° Pousser même fortement le fer jusqu'à l'extrémité des fronces, autrement le linge garde de l'humidité et se chiffonne dans les armoires.

5° Plier le linge qui a des parties brodées de manière à ce que la broderie soit dessus, ou tout au moins apparente.

### DRAPS, NAPPES ORDINAIRES, ESSUIE-MAINS, ETC.

Les draps, les nappes ordinaires, les essuie mains, etc., ne se repassent pas. Ils sont pliés humides et avec soin tels qu'il doivent être rangés dans l'armoire, quand ils sont secs. Etirer à deux dans le sens de la longueur, voir à mettre les lisières en dedans, les ourlets les uns sur les autres et ne pas laisser les coins dépasser. Les draps et les nappes se plient en huit dans les deux sens ; les essuie-mains et les torchons de cuisine en quatre, la marque sur le dessus. Placer ensuite sur la table, les draps sur les draps, les nappes sur les nappes, etc., et charger chaque pile avec un poids lourd, pour bien presser, au moins vingt-quatre heures. On peut encore, dès que les pièces sont pliées, donner quelques bons coups de fer sur chaque partie double pour hâter le séchage et mieux marquer les plis.

Disposer sur des cordes ces différentes pièces, dépliées de moitié. Cette opération use moins le linge que le repassage et lui donne néanmoins une fermeté et une apparence qui vaut un bon repassage.



# TROISIÈME PARTIE

---

## Travaux à l'Aiguille

### 1ère Leçon

#### BUT ET CARACTÈRE ÉDUCATIF DE LA COUTURE

LECTURE :—Le Bon Dieu a confié à la femme maints délicats talents ; lui enseigner à les utiliser pour procurer du bien-être à ceux qui l'entourent, c'est le but des travaux à l'aiguille. Ces travaux, qui épargnent tant de dépenses, ne sont pas seulement utiles, ils sont agréables ; ils cultivent le goût et font acquérir des connaissances variées.

L'élève apprend tout premièrement à manier l'aiguille “ la petite fée du foyer ”, l'une des gloires et des richesses de la ménagère ; elle se familiarise avec les différentes étoffes, se renseigne sur leur provenance, sur le mode de fabrication des divers tissus, sur leurs propriétés spéciales ainsi que sur l'influence qu'elles peuvent avoir sur la santé. Elle s'étudie à combiner les couleurs, les nuances, à manier les tissus, et cela développe le sens du beau qui est en elle et cultive son intelligence.

Que de leçons de choses peuvent se tirer de la corbeille à ouvrage d'une jeune fille, que d'heures reposantes cette même corbeille procurera demain à la maîtresse de maison laborieuse ; que de tentations elle éloignera ; que de saines jouissances elle saura donner ; que d'ingénieuses charités elle multipliera . . .

### RÉSUMÉ

*Le but des travaux à l'aiguille est de faire utiliser pour le bien de ceux qui l'entourent les talents que le Bon Dieu a donnés à la femme.*

*Ces travaux sont une source d'économie, une culture pour l'intelligence en même temps qu'un moyen de développer le goût.*

*Les travaux à l'aiguille retiennent la femme au foyer, lui fournissent encore les moyens d'embellir sa maison, de faire maintes délicates charités.*

*L'aiguille est appelée à bon droit " la petite fée " du foyer, l'une des gloires et des richesses de la ménagère.*

### MOTS EXPLIQUÉS

**Mains délicats talents** : — Beaucoup d'aptitudes naturelles qui portent à faire les choses avec soin et habileté.

**Petite fée** : — Être doué d'un pouvoir merveilleux.

**Provenance** : — Origine.

**Propriétés spéciales** : — Qualités particulières à chacune.

**Influence** : — Action d'une chose sur une autre.

**Manier les tissus** : — Savoir les confectionner.

**D'ingénieuses charités** : — Aumônes faites avec esprit et délicatesse.

**QUESTIONNAIRE.** — Quel est le but des travaux à l'aiguille ? —

Dites les avantages qu'on retire des travaux à l'aiguille —

Énoncez d'autres avantages. — Comment a-t-on dénommé l'aiguille ?

### EXERCICES PRATIQUES

Montrer le droit fil d'un tissu — le biais. — Faire tailler des bandes de papier à équerre — obliquement. — Tailler des biais sur un tissu, les assembler. — Renforcer les parties claires d'une serviette ou d'un torchon de cuisine.

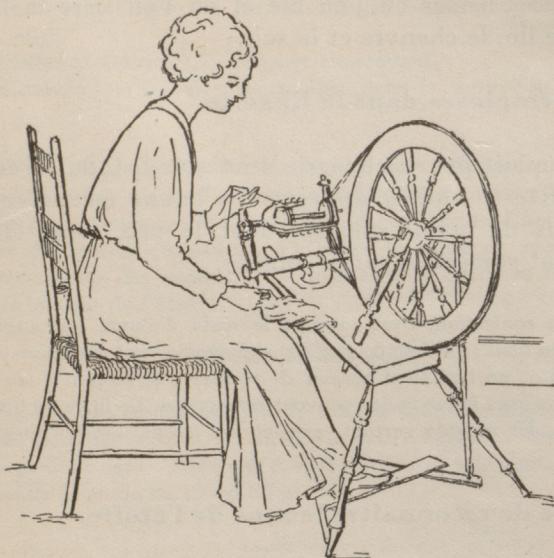
---

### 2ème Leçon

## NOTIONS SUR LES TISSUS

Le tissu est un ouvrage fait par des fils tissés, entrelacés. Toute substance capable de former un fil peut donner un tissu, une étoffe : depuis les textiles végétaux et animaux, jusqu'aux crins, à l'amiante et aux métaux.

Les tissus ordinaires ou unis sont invariablement composés de deux fils entrecroisés dans deux directions perpendiculaires ; ils s'appellent dans leur ensemble, la chaîne et la trame.



**La Fileuse**

**Chaîne.**

La chaîne est l'ensemble des fils placés dans le sens de la longueur de la pièce et dans lesquels passe transversalement la trame.

La chaîne est la partie apparente du tissu, c'est pourquoi on la compose de la plus belle matière.

**Trame.**

La trame est l'ensemble des fils qui croisent la chaîne dans le sens de la largeur.

Autrefois, toutes les étoffes étaient tissées à la maison par des ouvriers nommés tisserands.

De nos jours, elles sont fournies à meilleur marché par d'immenses usines où l'on file et où l'on tisse la laine, le coton, le lin, le chanvre et la soie.

### Tissus employés dans la lingerie.

On emploie pour la lingerie des tissus de toile, de coton, de toile mixte (mi-fil) et de laine. La bonne ménagère achète des tissus de bonne qualité, dont le prix assez élevé est largement compensé par la solidité.

Dans la confection, c'est souvent la main d'œuvre qui augmente la valeur d'un tissu ; un tissu de qualité médiocre ne vaut pas qu'on y emploie son temps et un bon tissu permet de réaliser une économie sur la main d'œuvre, celle-ci étant moins souvent renouvelée. Le linge de maison, les vêtements des enfants surtout, exigent des tissus solides, plus faciles à laver.

### Manière de reconnaître le sens de l'étoffe.

1° Si l'on effile un peu les bords d'une déchirure, on connaît facilement les fils de chaîne, parce qu'ils sont, sinon plus gros, du moins plus forts et plus rapprochés que les fils de trame.

2° Si l'on étire les bords d'une déchirure, celui qui est dans le sens de la chaîne reste plus ferme, c'est-à-dire ne s'étire pas ; tandis que le bord de la déchirure, dans le sens de la trame, prête plus facilement.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Fils tissés et entrelacés** : — Fils de chanvre, de lin, de soie, etc., entrecroisés régulièrement.

**Textiles végétaux** : — Plantes propres à faire un tissu, comme le chanvre — le lin, etc.

**Amiante** : — Minéral filamenteux, incombustible (qui ne brûle pas).

**Métaux** : — Corps qui appartiennent au règne minéral.

**Directions perpendiculaires** : — Position d'un fil qui tombe sur un autre en formant deux angles égaux.

**Tisserands** : — Ouvriers qui font de la toile.

**Navettes** : — Instrument de bois avec lequel le tisserand fait courir le fil sur le métier.

**Préalablement tendus** : — Préparés auparavant.

**Main-d'œuvre** : — Travail d'un ouvrier dans la confection d'un ouvrage.

**QUESTIONNAIRE.** — Définissez le mot tissu — Qu'entendez-vous par chaîne ? — trame ? — tisserand ? — Quels tissus la lingerie emploie-t-elle ? — Pourquoi est-il préférable d'acheter des tissus de bonne qualité ? — Qu'exige le linge de maison ? — les vêtements des enfants ? — Donnez une manière de reconnaître le sens de l'étoffe.

#### EXERCICES PRATIQUES

Examiner diverses étoffes de laine, de soie, de coton, de fil, de toile, [de laine tissée, de laine tricotée. — Calculer le prix de certains tissus. — Représenter une paire de bas. — Faire une couture faufilee — une couture ourlée sur une bande de coton de 12 par 20 pouces.

---

#### 3ème Leçon

### NOS VÊTEMENTS

**LECTURE.** — Les vêtements servent à nous couvrir le corps et à nous préserver du froid et de la chaleur. Les premiers hommes n'avaient point comme nous des vêtements chauds pour se garantir du froid pendant l'hiver, et des vêtements légers pour supporter la chaleur de l'été. Ils durent se couvrir de peaux de bête pendant des années : le coton, le lin et le chanvre ont été si longtemps inconnus à nos ancêtres. La reine Catherine de Médicis avait deux chemises de chanvre et on en parlait comme d'une rareté.

Les principaux vêtements de la petite fille sont : la chemise, le corset, le caleçon, le jupon, la robe, le tablier, les bas, les bottines, le chapeau, les gants.

Tous ces vêtements sont fabriqués avec des matières textiles, telles que la laine, la soie, le lin, le chanvre et le coton.

La laine est le poil doux et épais qui recouvre la peau des moutons ou autres animaux dits bêtes à laine. La laine a été connue dès les premiers

temps de la civilisation. On la lavait, on la filait et on la tissait à la main. Il y avait aussi des ouvriers qui la travaillaient dans les villes. Avec la laine, on fabrique les flanelles et d'autres étoffes qui nous protègent plus contre le froid que les cotonnes et les toiles. La laine fournit des tissus de toute épaisseur depuis la fine mousseline jusqu'aux chaudes couvertures. Un tissu de bonne qualité doit être souple, solide et léger.

Le coton est ce duvet soyeux qui vient des houppes du cotonnier, arbuste qui croît dans les Indes, en Egypte et dans le Sud des Etats-Unis. Les Indes furent pendant longtemps le seul pays où l'on tissait le coton. Les noms des cotonnades, pour la plupart, viennent des villes qui les fabriquent. C'est ainsi que Calicut a nommé le calicot, Madras, les cotonnades à carreaux, Madapolan et Jaconas, les tissus connus sous ces différents noms ; percale signifie en langue persane, toile surfine ; le nankin vous vient de la Chine, et la gaze, de la ville de Gaza. En général, les tissus de coton sont moins chers, plus hygiéniques que la toile, surtout pour le linge de corps, mais ils s'usent plus vite.

C'est avec les filaments très fins, longs et souples du lin et du chanvre que l'on fabrique de la toile. Le lin nous donne les tissus de luxe ; batiste, toile, gaze, dentelle, etc. le chanvre nous fournit des tissus plus forts, ses fils étant plus grossiers. Le lin est une plante fluette à petites fleurs d'un bleu tendre qui se sème et se récolte tous les ans. Sa culture est très développée dans le nord de la France, en Belgique, en Hollande. On cultive le chanvre comme le lin.

Les tissus de toile sont très résistants, d'un nettoyage facile, agréable à l'usage, mais frais à la peau.

C'est la larve d'un papillon appelé ver-à-soie qui nous fournit le fil qui sert au tissage des étoffes de soie.



Le lin.



Le chanvre.

## RÉSUMÉ

*Les vêtements servent à nous couvrir le corps et à nous préserver du froid et de la chaleur.*

*Les tissus qui servent à la confection de nos vêtements sont faits avec des matières textiles. La laine, la soie, le lin, le chanvre et le coton sont des matières textiles parce que, à l'état de fils, on peut les tisser et en faire des étoffes.*

*La laine fournit des tissus de toute épaisseur, depuis la fine mousseline jusqu'aux chaudes couvertures.*

*Les tissus de coton sont moins chers, plus hygiéniques que la toile, surtout pour le linge de corps, mais ils s'usent plus vite.*

*Les toiles sont fabriquées avec les filaments du chanvre et du lin. Les tissus de toile sont très résistants, d'un nettoyage facile, agréable à l'usage, mais frais à la peau.*

## MOTS EXPLIQUÉS

Civilisation — Manière honnête de vivre.

Souple : — Flexible, maniable.

Soyeux : — Fin et doux au toucher comme la soie.

Houppes : — Touffes de duvet.

Ancêtres : — Ceux qui ont vécu avant nous.

Converti : — Transformé.

Filament : — Petite fibre des plantes.

Fluette : — Délicate.

Larve : — Premier état des insectes.

**QUESTIONNAIRE.** — A quoi servent les vêtements ? — De quelles matières nos vêtements sont-ils faits ? — Qu'appellez-vous matières textiles ? — Que nous donne la laine ? — Les tissus de coton sont-ils hygiéniques ? — Quelle est la valeur des tissus de toile ?

## EXERCICES PRATIQUES

S'exercer à prendre des mesures pour différentes tailles. — Confectionner un linge à épousseter avec du linge usagé. — Poser une ganse.

— Faire une couture double — une couture rabattue sur une bande de coton.



Tenue de la jeune fille qui coud.

4ème Leçon

LA COUTURE

La couture comprend tous les travaux qui se font à l'aiguille ; son but est de confectionner, raccommoder et d'ornier les vêtements.

Pour arriver à bien confectionner un vêtement, à le raccommoder, il faut étudier soigneusement les points, les coutures, par ordre de difficulté. Ce travail est peu attrayant, mais avec de l'application, on arrive à le bien réussir, et alors on y prend goût. D'ailleurs qui sait très bien les points apprend vite les coutures, puisque la couture est l'application des différents points. Une couture est bonne si elle est solide, et si les points sont petits et réguliers.

### Régularité de la couture.

La régularité de la couture s'obtient par l'attention et la pratique. Une fillette qui tient les yeux fixés sur son ouvrage, au lieu de regarder de tous côtés ce qui se passe, apprend vite à faire de jolis petits points bien égaux et peu visibles.

### Coutures solides.

La couture est solide :

- 1° Quand le fil est fort et arrêté par un bon nœud.
- 2° Quand les deux doubles de l'étoffe sont bien ajustés et bien percés de part en part.

### Sortes de coutures.

Les principales coutures sont :

- 1° Le faufil ou couture d'assemblage
- 2° La couture simple au point devant ou arrière
- 3° La couture simple au point d'ourlet
- 4° La couture double
- 5° La couture rabattue
- 6° La couture surfilée
- 7° La couture au surjet ordinaire
- 8° La couture au surjet antique.

### MOTS EXPLIQUÉS

**La couture est l'application** : — La mise en pratique.

**Régularité de la couture** : — Couture bien proportionnée.

**Bien ajustés** : — Bien posés l'un sur l'autre.

**QUESTIONNAIRE.** — Que comprend la couture et quel est son but ? — Comment s'obtient la régularité de la couture ? — Quand la couture est-elle solide ? — Indiquez les principales coutures.

### EXERCICES PRATIQUES

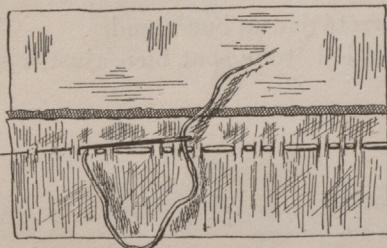
Tracé de la chemise. — Dire ce qu'il faut pour composer une botte à ouvrage — une corbeille pour le raccommodage du linge de la maison. — Faire une couture surfilée — une couture au surjet ordinaire — une couture au surjet antique.

5ème Leçon

DIVERSES SORTES DE COUTURE

**Le faufil.**

Le faufil est une couture provisoire à longs points en attendant qu'on fasse une couture définitive.



**Le faufil.**

Le faufil se fait à points devant plus allongés à l'endroit qu'à l'envers.

Un bon faufil comprend deux petits points et un grand point qui se répètent sur la longueur de l'étoffe que l'on veut assembler.

Il est sage de faufiler les étoffes avant de les coudre, au-

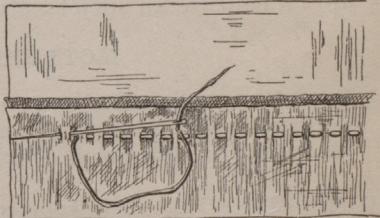
trement, on risque de trop tirer sur l'une d'elles et de faire froncer les coutures.

**Couture simple au point devant ou arrière.**

La couture simple consiste à assembler deux étoffes. Poser les morceaux à réunir l'un sur l'autre ; faufiler, puis coudre au point devant ou au point arrière à un quart de pouce du bord.

Ouvrir ensuite les bords avec le fer, si le tissu est en laine, si c'est une doublure ou un morceau de lingerie, avec le dé simplement.

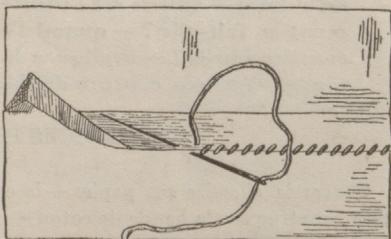
Cette couture est utilisée pour l'assemblage des corsages, des jupons, etc.



**Couture au point devant.**

### Couture ourlée.

La couture ourlée sert à assujettir les bords reliés d'une étoffe. Commencer par plier l'étoffe deux fois sur elle-même, pour que les fils du bord ne fassent pas frange. Le premier pli est petit, le deuxième est de hauteur variable. Les deux plis successivement formés doivent être tracés à droit fil. Un ourlet bien fait a une longueur régulière, cousue à points d'ourlet très petits et égaux entre eux. Veiller surtout à ce que les points soient peu visibles à l'endroit.

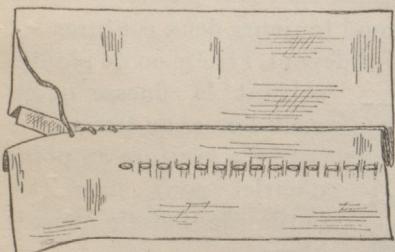


Couture ourlée

Pour que l'ourlet soit d'égale largeur, il est bon de le marquer à différents endroits au moyen d'un galon ou d'un papier.

La couture ourlée s'emploie dans la confection du linge de table ou de ménage : serviette, draps, chemises, caleçons, etc.

### Couture double ou couture cachée.



Couture double.

La couture double, dite encore couture cachée, est une couture simple faite à l'endroit de l'étoffe au point devant ou au point arrière, puis refaite une seconde fois à l'envers, au point devant ou au point arrière, de telle sorte que la première couture reste enfermée dans la seconde.

La couture double s'emploie surtout pour les taies d'oreillers, et pour certaines pièces ordinaires de lingerie.

## MOTS EXPLIQUÉS

Couture provisoire : — Couture temporaire.

Faire froncer : — Faire plisser.

Assujettir : — A fixer.

**QUESTIONNAIRE.** — Qu'est-ce que le faufil ? — donnez la manière de le faire — Quelle est l'utilité de la couture simple ? — comment se fait-elle ? — quand l'emploie-t-on ? — A quoi sert la couture ourlée ? — expliquez la manière de la faire — Qu'en-tendez-vous par couture double ?

## EXERCICES PRATIQUES

Tracer la chemise sur papier — la couper. — Mettre une pièce à couture rabattue sur la bande de coton — une pièce surjetée.

---

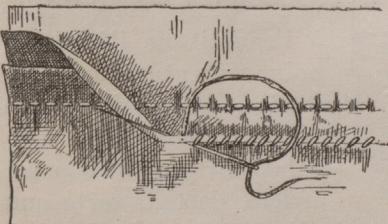
### 6ème Leçon

## LES COUTURES (*Suite*)

### Couture rabattue.

La couture rabattue comprend toujours deux coutures :

1° La couture simple au point devant, arrière ou de piqûre, suivant la finesse qu'on veut donner au travail.



Couture rabattue.

2° La couture au point d'ourlet pour fixer les bords de l'étoffe laissés libres.

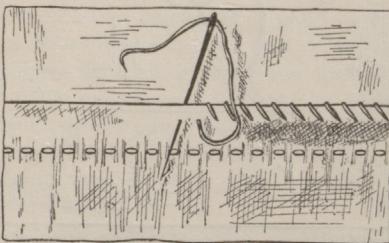
En confectionnant une couture rabattue, il faut prendre la précaution de placer les deux étoffes qu'on veut assembler l'une sur l'autre et laisser dépasser de  $\frac{1}{2}$ c. ( $\frac{1}{8}$  de pouce), celle qu'on doit rabattre pour faire l'ourlet, c'est-à-dire qu'on doit replier. Une couture au point de piqûre se fait très près du bord sur le repli.

### Couture surfilée.

La couture surfilée se fait comme la couture simple au point devant ou au point arrière, mais au lieu d'ouvrir les bords, on les laisse l'un sur l'autre et on les surfile.

Le surfil est un surjet très lâche, beaucoup plus long et distancé que le surjet ordinaire. Il s'exécute de gauche à droite sur un bord non replié.

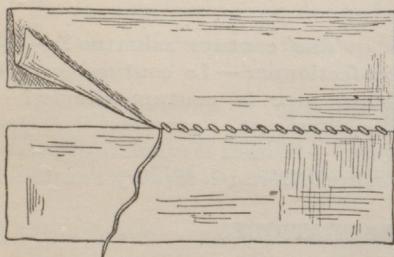
Cette couture s'emploie dans les vêtements surtout. Elle sert à empêcher les étoffes de s'effiler et peut, dans bien des cas, remplacer le biais qui borde les coutures.



Couture surfilée.

### Couture au surjet ordinaire.

La couture au surjet sert à unir deux lisières ou deux bords d'étoffe posés l'un contre l'autre. La couture se fait plus aisément de gauche à droite.



Couture au surjet ordinaire.

1° Ne jamais faire de noeuds pour cette couture, mais plusieurs points l'un sur l'autre ou bien coucher le fil au point de départ sur les lisières ;

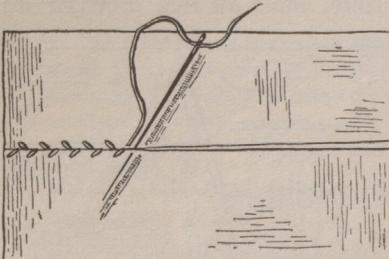
2° Faufiler comme dans toutes les autres coutures ;

3° Coudre au point de surjet ;

4° Éviter de tirer trop fort sur le fil, ce qui empêche la couture de s'aplatir facilement sous le dé.

Les lés des draps, les pointes ajoutées aux sous-vêtements, les dentelles qui garnissent les objets de lingerie se cousent au point de surjet.

### Couture au surjet antique.



Couture au surjet antique.

Cette couture s'emploie dans l'assemblage des grandes pièces, telles que nappes, draps de lit, tapis, etc.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Suivant la finesse du travail :** — Suivant le fini du travail.

**S'effiler :** — Défaire une étoffe fil à fil.

**Le biais :** — Bande d'étoffe taillée obliquement dans un carré.

**Bien coucher le fil :** — L'incliner régulièrement.

**S'aplatisse :** — Se presse.

**QUESTIONNAIRE.** — Qu'est-ce qu'une couture rabattue ? — expliquez la manière de la confectionner — La couture surfilée a-t-elle quelque ressemblance avec la couture simple ? — Dites ce qu'est le surfil — comment s'exécute-t-il. — Que savez-vous du surjet ordinaire ? — donnez la manière de procéder — En quoi le surjet ordinaire diffère-t-il du surjet antique ?

### EXERCICES PRATIQUES

Tailler la chemise sur le tissu. — Faire une reprise tissée sur la bande de coton — repriser un accroc. — Commencer le tricot d'une chaussette ou d'une paire de bas d'enfant.

7ème Leçon

## RACCOMMODAGE

### IMPORTANCE — LA REPRISE

LECTURE.— Le raccommodage est surtout important du point de vue de l'économie. La patiente raccommodeuse donne deux ou trois vies à un vêtement et ainsi épargne de sérieuses dépenses et beaucoup d'argent. D'un autre côté, la ménagère attentive qui répare à l'instant les moindres accrocs, qui a toujours une aiguille enfilée pour recoudre le bouton ou l'agrafe qui s'arrache, qui reprise sans retarder la première déchirure et reprend la première maille qui cède, ménage, outre les pièces blanches de sa bourse, les heures précieuses de son temps.

Le proverbe anglais : " Un point à temps en épargne neuf ", devrait être écrit en grosses lettres sur la boîte à ouvrage de toute fillette. Si elle le mettait en pratique dès maintenant, que de travail elle épargnerait aux yeux fatigués de sa mère, mais surtout que de déchirures à son bonheur futur la prudente et habile raccommodeuse ne préviendrait-elle pas ? L'aiguille d'une femme laborieuse a plus de puissance qu'un sceptre pour maintenir la paix au royaume de la famille. Que la jeune fille pense donc, en tissant patiemment la reprise d'un bas ou en posant avec soin une pièce à sa robe, qu'elle ne fait pas un travail purement matériel, mais qu'elle ourdit la trame de son prestige à venir et qu'elle en assure la durée.

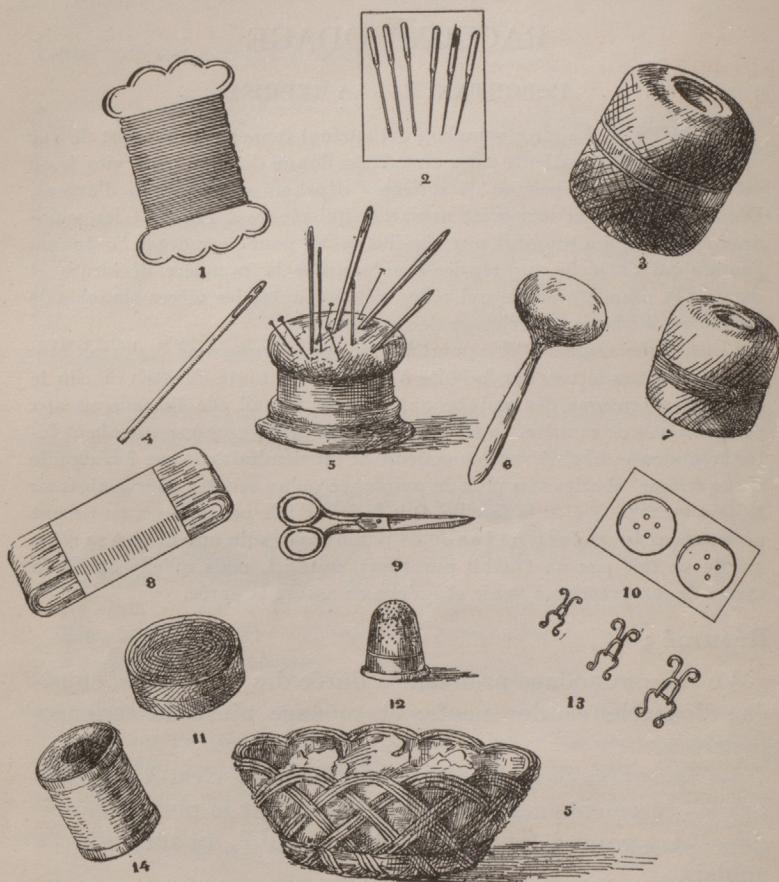
### Résumé :

Le raccommodage prolonge la durée des vêtements, empêche d'en acheter des neufs, et ménage ainsi de sérieuses dépenses.

Le raccommodage bien fait et à propos, c'est-à-dire dès que les vêtements commencent à s'user, est le plus économique. " Un point à temps en épargne neuf ", dit un proverbe anglais.

Une femme qui sait raccommoder et qui le fait à temps, possède un des meilleurs secrets pour assurer son bonheur, la paix et l'aisance au foyer.

Le raccommodage comprend tous les procédés à l'aide desquels on répare, dans les étoffes, les dégâts causés par l'usure ou par les accidents. Le premier des raccommodages est la reprise.



Nécessaire au raccommodage.

Laine à reparer.—2 Aiguilles à machine.—3 Pelote de fil.—4 Passe-facet.—5 Pelote à épingle.—6 Forme pour reparer les bas.—7 Pelote de coton.—8 Galon.—9 Ciseaux.—10 Boutons.—11 Galon gris.—12 Dé.—13 Agrafe.—14 Fil.—15 Corbeille à ouvrage.

### Utilité de la reprise.

La reprise est destinée à fortifier une étoffe claire, un tissu affaibli par l'usure ou à refaire le tissu lorsque les fils de la chaîne et de la trame ont disparu.

Pour qu'une reprise soit bien faite, il faut choisir avec soin le fil de l'étoffe. Une reprise exécutée à temps et bien faite ménage et conserve le linge.

### Nécessaire à la reprise.

Pour reparer, il est nécessaire d'assortir les fils aux fils des tissus, c'est-à-dire que le fil employé doit ressembler le plus possible aux fils des tissus. On utilise de préférence des fils ou cotons plats, c'est-à-dire non tordus ; des effilures de toile pour les nappes, les serviettes ; du coton fin pour les indiennes ; des effilures de même nature et de même nuance que les vêtements ; de la soie pour les tissus de soie ; des laines proportionnées aux tricots.

Les aiguilles doivent être longues et minces, au chas plus allongé que les aiguilles ordinaires.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Accroc** : — Déchirure.

**Sceptre** : — Insigne de la royauté.

**Travail purement matériel** : — Dans lequel l'intelligence n'a pas de part.

**Ourdit la trame** de son prestige à venir : Se prépare des jours heureux.

**Dégats** : — Dommages.

**Fortifier une étoffe** : — Donner plus de force à une étoffe.

**Assortir les fils** : — Chercher les fils qui se conviennent par la force, la couleur, etc.

**Laines proportionnées** : — Laines qui conviennent.

**QUESTIONNAIRE.**— Démontrez l'importance du raccommodeage.

Citez un proverbe anglais très pratique au sujet du raccommodeage — Quand le raccommodeage est-il surtout économique ? — Quel heureux résultat la famille peut-elle obtenir du raccommodeage ? — Que comprend le raccommodeage ? — Quand utilise-t-on la reprise ? — que faut-il pour qu'elle soit bien faite ? — Donnez quelques explications sur le nécessaire à la reprise.

**EXERCICES PRATIQUES**

Terminer la coupe de la chemise. — Convertir la bande de coton en besace — poser une ceinture — une agrafe. — Tricot du bas.

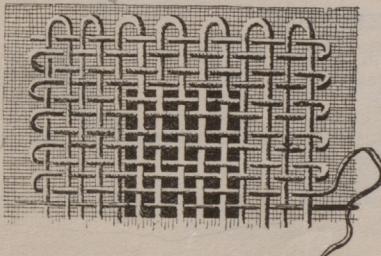
---

8ème Leçon

**LA REPRISE (Suite)**

**Reprise de toile.**

La reprise de toile se fait sur une étoffe trouée dont on veut refaire la chaîne et la trame. Dans la première partie du travail, les fils sont dirigés dans le sens de la chaîne, et dans la seconde partie, dans le sens de la trame.



Reprise de toile ou tissée.

Comme dans toutes les reprises, il faut travailler sur l'envers de l'étoffe. Voici la manière de procéder :

1° Égaliser les bords de l'étoffe avec des ciseaux et autant que possible à angles droits.

2° Passer des fils dans le sens de la chaîne en commençant à un pouce au-dessus du vide, par des points bien réguliers, puis traverser le vide à combler, aller rejoindre l'autre

côté, continuer de la même manière de gauche à droite, et de droite à gauche ayant soin de contrarier les points.

3° Passer ensuite les fils de trame en commençant également à un pouce du bord et en entrelaçant les fils tendus pour faire la chaîne, c'est-à-dire que les fils soulevés par l'aiguille à l'aller sont laissés en dessous au tour suivant.

4° Ne laisser aucun jour, mais rapprocher souvent les fils les uns contre les autres.

5° Laisser à chaque extrémité des points une bouclette pour qu'au blanchissage le fil en se rétrécissant ne fasse pas plisser l'étoffe.

Pour faciliter le travail, quand il s'agit d'une reprise de grande dimension sur un tissu léger, on applique l'endroit de la partie usée sur un gros papier.

On faufile avec du fil (de couleur) autre que celui de l'étoffe, à la distance de un pouce de la partie usée. Sans cette précaution, le tissu plisse et le travail n'est pas régulier.

Quelques personnes opèrent le croisement dans le biais de la trame ; cela produit un joli travail lorsque la régularité est parfaite.

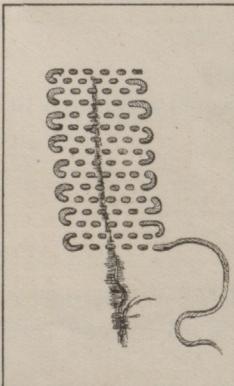
### Reprise d'un accroc.

L'accroc est une déchirure qui se raccommode, dans les vêtements surtout, par la reprise ordinaire.

Quand l'accroc est irrégulier, on est souvent bien embarrassé. Il faut, dans ce cas, faire une reprise ordinaire, en ayant soin de croiser les fils où les deux déchirures se rencontrent.

1° Si aucun morceau ne manque à l'appel, rapprocher les bords de l'étoffe par un point lacé, alternant les points de dessus et de dessous de chaque côté de la fente.

2° Faire la reprise et observer autant que possible une certaine régularité.



Reprise d'un accroc.

3° Au fur et à mesure que l'on avance, défaire le point qui, à cause de son irrégularité, ne doit pas rester.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Contrarier les fils** : — Les disposer de manière à obtenir un effet contraire.

**Bouclette** : — Petite boucle.

**Biais de la trame** : — En suivant obliquement le fil de trame et le fil de chaîne.

**Alternant les points** : — Les faire succéder avec plus ou moins de régularité.

**QUESTIONNAIRE.** — Quand fait-on la reprise de toile ? — Expliquez la manière de procéder — Y a-t-il un moyen de faciliter le travail de la reprise ? — Pourquoi faufiler ? — Qu'est-ce qu'un accroc ? — Comment devez-vous procéder dans la reprise de l'accroc ?

### EXERCICES PRATIQUES

Tracé du jupon de lingerie. — Assembler et confectionner la chemise ou combinaison simple. — Représer un morceau de lingerie. — Tricot du bas.

## 9ème Leçon

### LA POSE DES PIÈCES

Pour poser une pièce, il suffit d'un peu de soin et d'attention, car il n'est pas plus difficile de réussir que de faire mal. On étudie d'abord la place que la pièce doit occuper ; on en régularise les bords. Après des mesures bien prises, on taille une pièce exactement semblable à la partie enlevée.

#### Quand poser une pièce.

On pose une pièce, au lieu de faire une reprise, quand la partie usée est de grande étendue. Dans la lingerie, il vaut mieux poser une pièce que de faire une reprise.

#### Diverses manières de poser une pièce.

Il y a quatre manières de poser une pièce : (a) à l'aide du surjet ; (b) à l'aide de la couture rabattue ; (c) à fils coulés ; (d) par la reprise.

#### Pièce bien posée.

Une pièce est bien posée :

- (a) quand elle est appliquée à droit fil dans tous les sens ;
- (b) quand les coins sont à angles droits ;
- (c) quand les angles ne froncent pas.

#### Comment tailler une pièce.

Règle générale, choisir une étoffe en rapport avec l'objet à réparer. Un morceau qui a déjà servi, pourvu qu'il soit encore solide, est préférable à du neuf.

Tailler les pièces à droit fil, plus grandes que les parties brisées, et de manière à donner un bel aspect au raccordage. Si la couture se trouve près de la déchirure, défaire la couture pour rendre la pièce jusque-là.

### Pièce à couture rabattue.

1° Couper un morceau d'un tissu un peu plus léger que celui qui a servi à la confection du vêtement, et d'un pouce au moins plus grand que la partie usée.

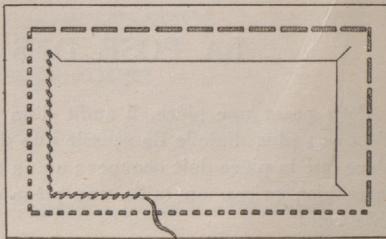
2° Plier les bords de la pièce.

3° Appliquer la pièce à droit fil à l'endroit, la maintenir par un faufil et la coudre au point d'ourlet.

4° Couper les coins en biais, la largeur du pli donne la largeur de la couture à rabattre.

5° Rabattre et coudre ensuite au point d'ourlet.

Les pièces peuvent être posées à la machine ou à la main ; les pièces posées à la main sont toujours plus belles. En les posant à la machine, il faut porter une grande attention aux coins et avoir soin, toujours, de coudre bien au bord.



Pièce à couture rabattue.

### MOTS EXPLIQUÉS

A angle droit : — Perpendiculairement.

En rapport avec l'objet : — De même nature.

A droit fil : — En suivant le fil.

### QUESTIONNAIRE.— Quand est-il préférable de poser une pièce ?

— Indiquez les quatre manières de poser une pièce — Comment reconnaît-on qu'une pièce est bien posée ? — Quelles indications convient-il de suivre quand on taille une pièce ? — Expliquez la manière de poser une pièce à couture rabattue.

### EXERCICES PRATIQUES

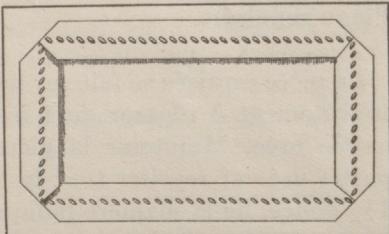
Compléter l'étude du jupon — le tailler sur papier. — Mettre une pièce à couture rabattue sur un morceau de lingerie. — Représer une paire de bas.

10ème Leçon

LA POSE DES PIÈCES (*Suite*)

Pièce surjetée.

La pièce surjetée permet de faire concorder les dessins avec précision. Elle s'emploie surtout pour les raccommodages dans les étoffes de laine.



Pièce à couture surjetée.

1° Couper à droit fil en carré ou en rectangle la partie à remplacer.

2° Tailler en biais les angles de l'ouverture et donner aux fentes la profondeur que l'on doit donner aux plis en largeur à peu près  $\frac{1}{4}$  pouce.

3° Plier ou rabattre en droit fil les bords coupés et faufiler.

4° Préparer une pièce d'un  $\frac{1}{4}$  pouce plus grande que celle à remplacer, plier sur les quatre côtés et faufiler.

5° Poser les deux étoffes l'une contre l'autre, (l'endroit sur l'endroit), laissant les plis à l'extérieur et faisant coincider les angles. Faufiler et réunir au point de surjet, à l'envers, ayant soin de commencer à l'un des angles.

Cette pièce à l'ordinaire n'est pas rabattue ; le surjet terminé, ouvrir les deux bords et le terminer à l'envers par un surfil.

Pièce avec raccordage des lignes.

Cette pièce se pose comme la pièce à couture rabattue, en ayant soin de bien mettre les lignes ou les carreaux vis-à-vis des lignes ou des carreaux de l'étoffe afin de rendre la pièce le moins visible possible.

**La pièce à fils coulés** s'emploie surtout pour le raccommodage des nappes de toile de lin à brins assez forts. Il donne un beau fini à l'ouvrage — mais c'est un raccommodage peu usité de nos jours ; son exécution demande du temps et surtout de bons yeux.

### Pièce reprisée.

La pièce reprisée se fait sur un morceau d'étoffe semblable au vêtement à réparer de 1 à 2 pouces plus grand que la partie usée. Maintenir la pièce par un faufil ; enlever la partie usée et repriser tout le tour sur une hauteur de 1 à 1½ pouce, de la manière indiquée pour la reprise ordinaire.

### Comment renforcer un tissu usé.

Mettre un morceau à l'envers, plus grand que la partie usée ; repriser à l'endroit ayant soin de ne pas faire de bouclettes, de passer le point de retour en dessous. Faire une reprise simple ordinaire ou tissée suivant la nécessité.

### MOTS EXPLIQUÉS

**Parfaiteme nt dissimulée** : — Parfaiteme nt cachée.

**Peu usité** : — Peu employé.

**Beau fini** : — Ouvrage perfectionné.

**QUESTIONNAIRE.** — Quel est l'avantage de la pièce surjetée ? —

Quand s'emploie-t-elle ? — Donnez la manière de poser cette pièce — Qu'entendez-vous par pièce avec raccordage des lignes ? — pièce à fils coulés ? — Que savez-vous de la pièce reprisée ? — Comment doit-on l'exécuter ? — Expliquez la manière de renforcer un tissu usé.

### EXERCICES PRATIQUES

Compléter la confection de la combinaison. — Mettre une pièce surjetée sur un vêtement. — Avec des morceaux de serviette usagée, faire une débarbouilloire.

## 11ème Leçon

### RACCOMMODAGE DES BAS

Le raccommodage des bas et des chaussettes doit entrer en première ligne dans les travaux pratiques de la jeune fille. Si on a soin de ses bas, si on ne laisse pas de grands trous se former, ce raccommodage fait à propos ne sera pas plus long que le reprisage ordinaire et il sera plus amusant à faire.

Le raccommodage des bas comprend le ravaudage et le remmaillage.

#### Ravaudage.

Le ravaudage des bas se fait au point de reprise, simple ou tissée, et au point de feston.

#### Ravaudage au point de feston.

On emploie surtout ce ravaudage pour réparer les talons des bas de grosse laine.

La préparation du travail est la même que pour la reprise. Passer d'abord un fil ou une laine de droite à gauche et faire le point de feston sur ce fil en prenant la maille horizontale du haut. Au second rang, lancer encore un fil de droite à gauche et prendre toujours le point dans celui du rang précédent, et ainsi de suite.

Il est bon d'employer pour ces sortes de ravaudage un fil moins gros que celui qui a servi à la confection du tricot.

#### MOTS EXPLIQUÉS

Ravaudage : — Raccommodage de vieilles hardes.

Remmaillage : — Action de refaire les mailles.

Maille horizontale du haut : — Qui suit la ligne des mailles.

**QUESTIONNAIRE.** — Que comprend le raccommodage des bas ? —

Comment se fait le ravaudage ? — Quand le ravaudage au point de feston est-il utilisé surtout ? — Expliquez la manière de le faire — quel fil emploie-t-on dans cette sorte de ravaudage ?

#### EXERCICES PRATIQUES

Compléter les morceaux de couture exigés — le tricot. — Mettre sa lingerie à l'ordre. — Apprendre à tricoter une petite dentelle.



Une leçon de tricot.

12ème Leçon

## LE TRICOT — ÉTUDE DE LA CHAUSSETTE

**LECTURE.** — Le tricot remonte à la plus haute antiquité. C'est un travail facile ; c'est le premier qu'on met entre les mains de la petite fille à l'école ; c'est le dernier de la vieille grand'mère au coin du feu.

Le tricot a eu beaucoup plus de vogue qu'il n'en avait avant la guerre de 1914. Nos grand'mères en faisaient des dessus de lit, des cache-fauteuils, une série d'objets longs à exécuter et inusables.

Le tricot a un avantage que n'offrent pas les autres travaux à l'aiguille : celui de n'exiger ni une bonne vue, ni une grande application, pour être bien fait. La petite bergère autrefois filait sa quenouille et tricotait en gardant les moutons. On voit des femmes tricotant avec une habileté incroyable sans l'ombre de tension d'esprit et tout en s'occupant de la surveillance des enfants et des soins du ménage. Il y a même des personnes qui tricotent en marchant, d'autres, en voiture.

Le tricot permet à une femme de faire, sans grande préparation, non seulement des bas, car c'est là l'emploi principal du tricot, mais des bonnets, des gants, des mitaines, des brassière, des jupons, des couvre-pieds, etc.

Le tricot à la main a encore un avantage que n'offre pas le tricot à la machine. Il est plus simple, mais plus chaud et plus résistant.

Il est donc très important d'apprendre à la jeunerse les principes du tricot, elle y trouvera un passe-temps du moment et une ressource pour l'avenir.

Les mères et les grand'mères, les tantes et les grand'tantes, en un mot toute cette partie active et dévouée de la famille, nous saura bon gré de réservier un peu de place à cet art humble qui consiste à tricoter des bas suivant des méthodes rationnelles.

### Résumé :

*Le tricot est très ancien, c'est le plus classique de tous les ouvrages.. Nos aïeules en faisaient une série d'objets inusables.*

*Le tricot ne demande aucune fatigue pour être bien fait. Nombre de personnes tricotent avec une habileté incroyable sans l'ombre d'application et tout en s'occupent de veiller aux soins du ménage. Le bas est l'emploi principal du tricot.*

*Les jeunes filles trouveront dans le travail du tricot un passe-temps du moment et une ressource pour l'avenir,*

### Comment monter une chaussette ou un bas.

Monter l'ouvrage sur 4 aiguilles pour les bas très larges et tricoter en rond à l'aide d'une cinquième. Les mailles sont partagées également sur chaque broche ; ainsi, si on monte 60 mailles on en met 15 par broche. Faire pour le bord deux mailles à l'endroit, deux à l'envers sur une hauteur de  $2-2\frac{1}{2}$  pouces, puis tricoter la jambe qui n'exige pas de rétrécie.

#### Proportion relative de la chaussette

Le *bord* mesure un carré dont le côté est égal au demi-tour de la cheville.

La *cheville* est un carré égal au bord.

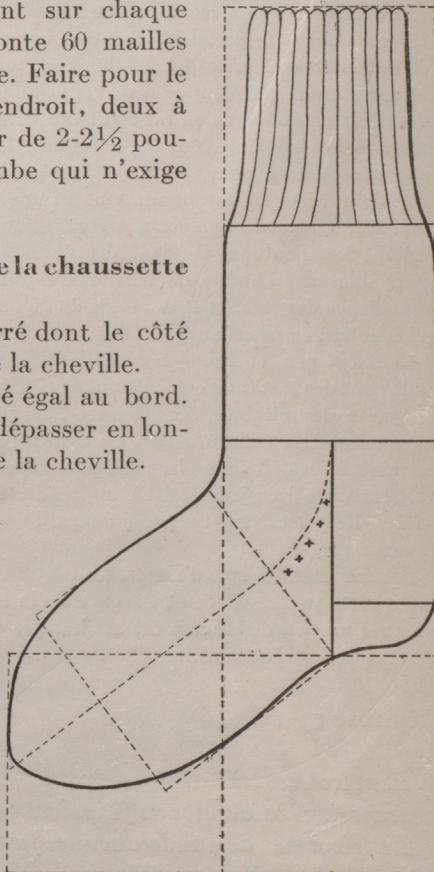
Le *talon* ne doit pas dépasser en longueur les trois-quarts de la cheville.

Le *talonnet* mesure en hauteur le quart du côté de la cheville et la moitié en largeur.

La *fourchure* se fait à l'aide de diminutions. Elle est terminée lorsqu'on a, sur les deux petites aiguilles du dessous de pied, autant de points que sur la grande aiguille du cou-de-pied.

Le *cou-de-pied* est un carré égal à la cheville.

La *pointe du pied* forme un triangle dont la hauteur est égale à la moitié de la longueur de la cheville.



La chaussette.

### MOTS EXPLIQUÉS

- Antiquité** : — Ancienneté reculée.
- Vogue** : — Plus en honneur.
- Quenouille** : — Tige de roseau entourée vers le haut de chanvre, de lin, de soie, etc., pour filer.
- Tension d'esprit** : — Préoccupation forte et soutenue.
- Méthodes rationnelles** : — Méthode raisonnée.
- Ingénieuse** : — Pleine d'esprit, d'adresse.
- Résistant** : — S'use moins vite.
- Rétrécie** : — Diminution.
- Proportion relative** : — Rapport des parties entre elles.
- Triangle** : — Figure à trois angles et à trois côtés.

**QUESTIONNAIRE.** — Le tricot est-il très ancien ? — Comment le tricot est-il supérieur aux travaux à l'aiguille ? — Y a-t-il nécessité pour la jeune fille d'apprendre les principes du tricot ? — De combien d'aiguilles se sert-on généralement pour tricoter des bas ? — Expliquez comment partir un bas avec soixante mailles ? — Donnez les proportions relatives de la chaussette.

### EXERCICES PRATIQUÉS

Compléter le raccommodage de sa lingerie. — Ranger ses effets à l'ordre dans une valise — dans un chiffonnier — une garde-robe.

## TRACÉ ET COUPE DES VÊTEMENTS.

### MESURES

1° *Longueur totale* : de l'épaule, près de l'encolure, au genou.

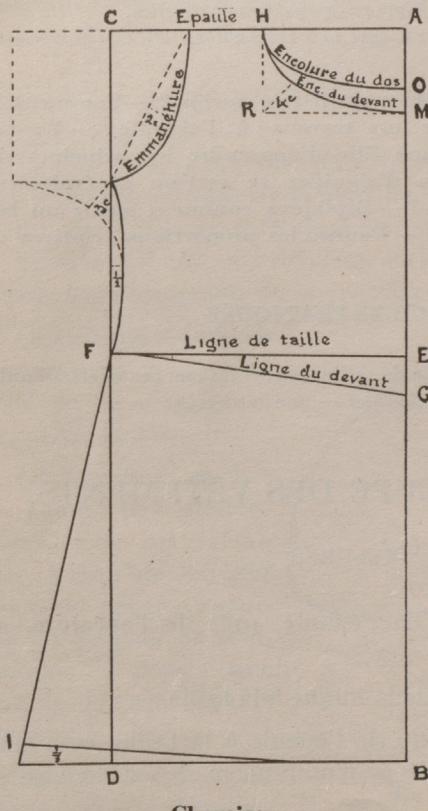
2° *Longueur du dos* : de la nuque à la taille.

3° *Longueur de devant* : de l'épaule à la taille, en avant.  
(Cette mesure sert pour la modification de la chemise en cache-corset, etc.)

4° *Contour de poitrine* : en passant le galon sous les bras sans serrer.

### Explication du tracé.

Je trace un rectangle (ABCD), ayant pour hauteur la longueur de la chemise, et pour largeur le  $\frac{1}{4}$  du contour de poitrine, plus 4 cm.



Je tire la ligne de taille (EF), à la longueur du dos, sur la hauteur du rectangle (AB).

Pour le cache-corset, etc., je trace la ligne du devant, à la longueur du devant, (GF).

Je donne pour hauteur à l'encolure du devant (AM), le  $\frac{1}{4}$  de la longueur du dos, et 2 centimètres de moins pour l'encolure du dos (AO).

La largeur de l'encolure égale la moitié de la largeur (AC) du rectangle. J'unis ces trois points (HM et HO) par des courbes, en traçant à 4 cm. (du point R) la courbe de l'encolure du devant.

Lorsque la chemise n'a pas de manches, on laisse le  $\frac{1}{4}$  de la largeur (AC) du rectangle pour l'épaule.

La hauteur de l'emmarchure égale la moitié de la longueur du dos, moins 1 cm. On réunit ce point à l'épaule, par un pointillé creusé au milieu de 2 cm. Le dessous de bras à la ligne de taille est creusé d'un demi-centimètre au milieu.

Pour élargir le bas de la chemise, je ressors du tiers de la largeur du rectangle. La ligne du côté (FI) égale en longueur celle du devant (EB), à partir de la taille. J'égalise le bas et enlève la différence:

### Chemises avec manches.

La longueur de la manche est facultative. On peut lui donner le tiers de la largeur du rectangle. Sa largeur est celle de l'emmarchure. En dessous de la manche, on trace une courbe qui s'écarte de l'angle de 3 cm. et vient rejoindre la partie creusée en dessous du bras.

*NOTES : Si on trouve l'encolure trop grande, froncer un peu le dos et le devant, diminuer la largeur de l'encolure en taillant.*

*On peut aussi raccourcir ou rallonger la chemise par le bas.*

*Les principales modifications du patron de la chemise sont les suivantes : tabliers, robes de nuit, combinaisons simples, robes d'enfants, kimonos.*

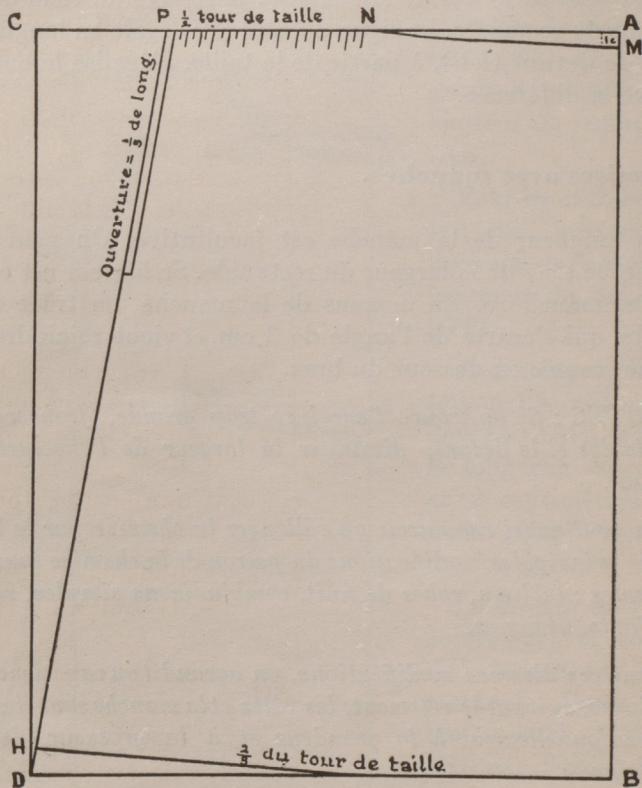
*Pour ces diverses modifications, on agrandit ou rapproche les encolures, suivant le vêtement; les côtés et la manche sont élargis proportionnellement à la grandeur et à la grosseur de la personne.*

*On peut finir les encolures et les manches par un liséré ou par un biais, suivant le goût.*

## JUPON DE LINGERIE (en trois lés)

### Mesures.

- 1° *Longueur totale* : de la taille, à la longueur désirée.
- 2° *Tour de taille*.

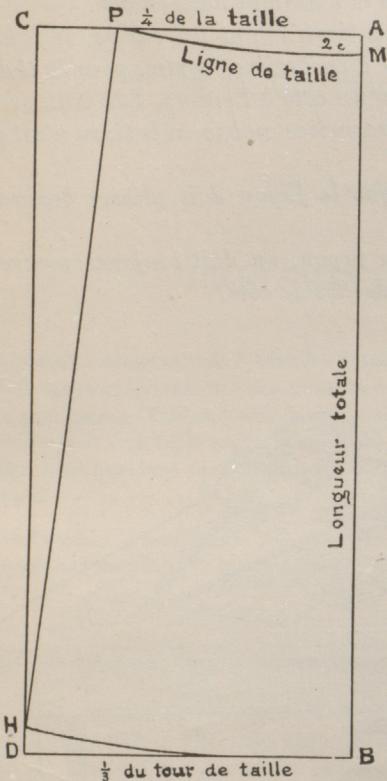


Lé d'en arrière.

### Explication pour le lé du devant.

Je trace un rectangle (ABCD) ayant pour hauteur la longueur totale, et pour largeur le tiers du tour de taille.

Sur la ligne de taille (AC), je donne le  $\frac{1}{4}$  du tour de taille (P), et creuse la taille en avant de 2cm. (M).



Jupon de lingerie.

que vers le milieu (N), pour terminer la taille.

Je rapporte la longueur du côté (MB) sur le biais en arrière (PN), et j'enlève la pointe.

La largeur du lé au bas, égale la largeur du rectangle (BD). J'égalise le bas, en reportant la mesure du devant (MB) sur le côté (PH) et j'enlève la différence.

### Explication du lé d'en arrière.

Je trace un rectangle (ABCD) ayant pour hauteur la longueur totale, et pour largeur les deux tiers du tour de taille (BD).

Je donne au haut du lé, la moitié du tour de taille (P) ; et au bas, la largeur entière du rectangle.

Sur le haut du lé, j'enlève 1 cm. (M) jus-

*Notes : Pour tailler ce jupon, on emploie deux hauteurs de tissu.*

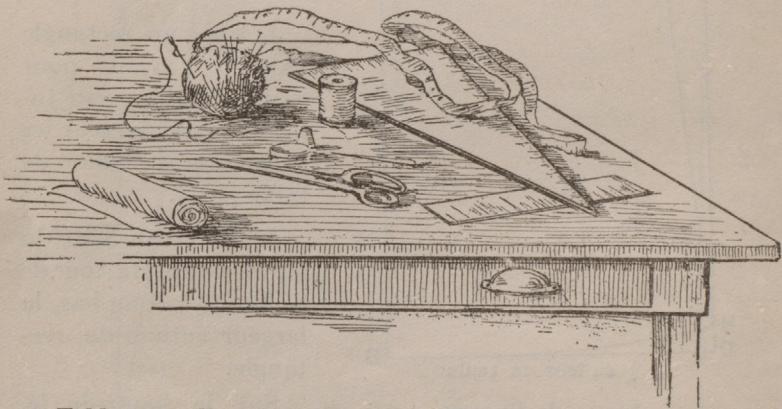
1° *Pour le lé du devant, on plie le coton de la largeur du patron. On applique le droit du patron sur le pli.*

2° *Quant aux lés d'en arrière, on les taille dans toute la largeur du coton, en retournant le patron de haut en bas.*

3° *Si l'on taille dans un tissu ayant un envers, il faut le plier en deux pour les lés d'en arrière, comme pour le lé d'en avant ; autrement, il y aura un côté à l'envers. Les pointes enlevées au haut, peuvent être reportées au bas, si le tissu n'est pas aussi large que le patron.*

4° *Il faut se rappeler que le jupon doit plisser beaucoup plus en arrière qu'en avant.*

5° *Dans l'assemblage du jupon, on doit toujours mettre le biais de devant sur le droit des lés de côté.*



**Table et outillage indispensable pour la coupe des vêtements.**

# QUATRIÈME PARTIE

---

## Art Culinaire

### 1ère Leçon

## PRÉLIMINAIRES

La bonne ménagère voit à tous les détails de la maison, mais si elle a à cœur la santé et le bien-être des siens, la cuisine est sa principale et constante occupation. Elle surveille les provisions, voit au marché. A l'heure des repas, sur une table nette, bien mise, où tout est disposé avec goût, elle sert à ses convives des mets agréables et appétissants qu'elle a apprêtés elle-même.

L'instruction d'une jeune fille est donc incomplète si elle ne possède pas quelques notions sur les principes d'une bonne alimentation.

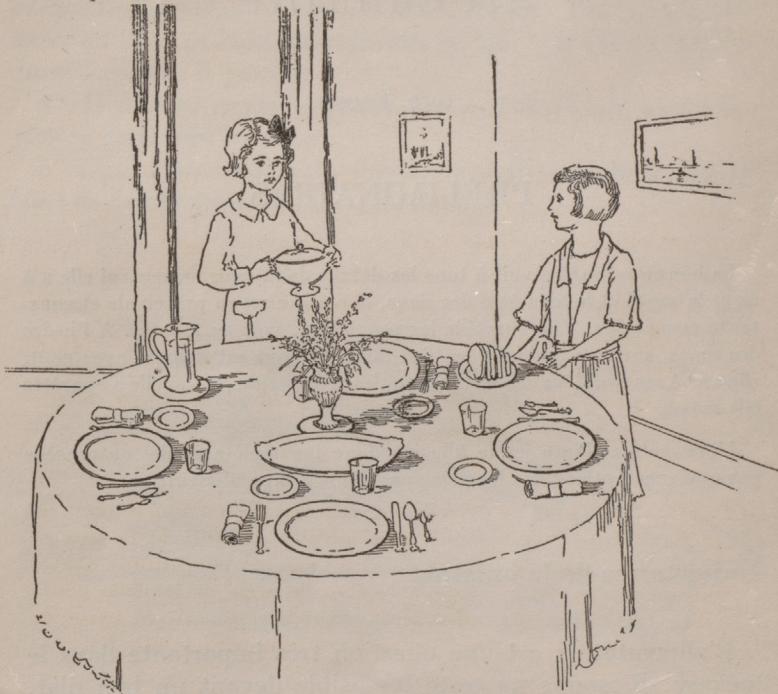
### Importance de la cuisine.

L'alimentation est une question très importante dans le ménage. Personne ne reste insensible devant un bon plat. Le plus souvent, la paix et le bonheur dans la famille dépendent d'une soupe cuite à point et d'un petit repas préparé à temps, avec goût et propreté.

### Conditions hygiéniques d'une bonne cuisine.

La propreté de la cuisine, des appareils culinaires, le soin des aliments et la propreté de la cuisinière sont les conditions hygiéniques d'une bonne cuisine.

On ne peut vraiment manger avec appétit des aliments préparés dans un local en désordre, avec des ustensiles mal tenus, et par des mains malpropres, aux ongles noircis, etc... Une cuisine doit donner l'impression d'une pièce où tout se fait avec ordre et avec soin.



A l'heure du diner.

### Comment on s'initie à l'art culinaire.

Une fillette de 10 ans, dont l'éducation est soignée et qui fréquente l'école, se rend utile dans la maison. Elle met la table, elle aide à desservir, elle lave et range la vaisselle avec

ordre et habileté. Elle sait préparer des rôties, des sandwiches, de la panade, des tisanes.

Au retour de la classe et les jours de congé, elle revêt le tablier de cuisine, prépare les légumes, voit à la cuisson de la pomme de terre, des laitages, des céréales, des œufs ; elle surveille le pot-au-feu et, au besoin, met la main à certaines préparations.

Tout en aidant sa mère, elle se prépare à son rôle de ménagère.

### **Tenue et mise de la ménagère à la cuisine.**

La ménagère doit être d'une tenue modeste mais correcte. Si elle est mal peignée, de mise négligée, on est porté à croire qu'elle ne soigne pas plus sa cuisine.

Elle porte un tablier d'indienne ou de coton ample et long qui couvre sa robe ; ses vêtements sont exempts de poussière, de taches, de cheveux surtout. Ses ongles coupés sont parfaitement nets. Elle se lave les mains très souvent, au cours des préparations et garde à la ceinture une petite serviette dont elle se sert au besoin.

**QUESTIONNAIRE.**— La cuisine a-t-elle de l'importance dans le ménage ? — Qu'est-ce qui, très souvent, maintient la paix et le bonheur dans la famille ? — Donnez les conditions hygiéniques d'une bonne cuisine — Comment la petite fille peut-elle s'initier à l'art culinaire ? — Quelle doit être la tenue et la mise de la ménagère ? — Quel costume porte-t-elle ?

### **EXERCICES PRATIQUES**

Préparer des conserves de betteraves, d'oignons blancs et de cornichons par le vinaigre — de la verdure par le sel. — Montrer des plantes d'assaisonnement, en former des "Bouquets garnis". — Discerner des farines — des féculles. — Montrer comment délayer à froid.

## 2ème Leçon

# MESURES

Savoir mesurer est important, nécessaire, puisque le succès en cuisine dépend en grande partie de l'exactitude et de la précision des mesures.

La méthode la plus facile, la plus généralement employée dans les recettes modernes est la mesure: "à la tasse et à la cuillère." Une tasse-type comme mesure contient 1 demiard, mesure liquide, une demi-livre de sucre ou de beurre, ou le  $\frac{1}{4}$  d'une livre de farine. Une cuillère-type contient  $\frac{1}{2}$  on. sucre ou beurre ; une cuillère à thé, 60 gouttes.



Ustensiles de mesure.

Il se vend des séries de cuillères comme mesures, et des tasses marquées à la  $\frac{1}{2}$ , au  $\frac{1}{4}$  et au  $\frac{1}{3}$ . Dans chaque cuisine il devrait y avoir de ces cuillères et surtout deux de ces tasses : une pour les liquides et l'autre pour les substances sèches. De bonnes mesures, avons-nous dit plus haut, des mesures précises, exactes, donnent toujours en cuisine un meilleur résultat.

## Table de Mesure.

Le jus d'un citron égale 3 cuillerées à table.

1 cuillerée à thé égale  $\frac{1}{4}$  cuillerée à table.

1 cuillerée à dessert égale  $\frac{1}{2}$  cuillerée à table.

4 cuillerées à table égalent  $\frac{1}{4}$  de tasse.

16 cuillerées à table égalent une tasse.

1 tasse égale un demiard.

2 tasses égalent une chopine.

4 tasses égalent une pinte.

### Equivalents.

2 cuillerées à table de sucre font .....	1 once
2 " de beurre "	1 "
2 " de légume "	1 "
4 " de farine "	1 "
4 " de café "	1 "
2 tasses de beurre font 1 livre.	
2 tasses de sucre gran. font .....	1 livre.
2 $\frac{3}{4}$ tasses de sucre en poudre font .....	1 "
2 tasses de lait ou d'eau font .....	1 "
4 tasses de farine font .....	1 "
9 à 10 œufs font .....	1 "

### Comment mesurer.

Sasser ou agiter légèrement avec une cuillère tous les ingrédients secs avant de les mesurer, même la moutarde.

Toutes les mesures doivent être prises rases excepté sur indication contraire des recettes.



Mesure rase.

I. Pour mesurer une tasse d'ingrédients secs, remplir la tasse avec une cuillère et aplaniir avec un couteau. Les matières sèches telles que la farine, les poudres, doivent être légèrement mesurées et non pressées par force avec la cuillère dans la mesure.

II. Pour mesurer le beurre et le saindoux ou tout autre genre de graisse, presser solidement dans la tasse ou la cuillère et aplaniir ensuite avec un

couteau. Si la graisse est très dure, on peut l'amollir en la laissant, pour un instant, dans un lieu chaud, ou bien on peut la couper en petits morceaux avant de mesurer.

III. Pour mesurer une cuillerée à thé ou à table d'ingrédients secs, remplir la cuillère en la plongeant dans la substance, la lever et aplaniir avec un couteau.

IV. Pour avoir une demi-cuillerée, diviser la longueur avec un couteau et pour avoir le  $\frac{1}{4}$ , diviser la  $\frac{1}{2}$  en sens contraire. Pour un  $\frac{1}{8}$  cuillerée diviser le  $\frac{1}{4}$  en sens contraire également. Moins que  $\frac{1}{8}$  est considéré comme quelques grains.

Une tasse de liquide est tout ce que la tasse peut contenir, une cuillerée à table est tout ce que la cuillère peut contenir.

Une tasse faible se mesure en remplittant la tasse jusqu'à  $\frac{1}{3}$  de pouce du bord.

### Table d'abréviations.

c. t.	: cuillerée à thé	pin.	: pinte.
c. tble.	: cuillerée à table	gal.	: gallon.
t.	: tasse	m.	: minute
on.	: once	h.	: heure
lb.	: livre	m. c.	: mesure comble
dem.	: demiard	m. f.	: mesure faible
chop.	: chopine.		

### EXERCICES PRATIQUES

Montrer les ustensiles employés comme mesures.— Expliquer mesure rase, mesure comble.— Examiner une balance — les poids usités — Mesurer des substances liquides — des substances sèches

BOISSONS

AQUEUSES	<p>Eau naturelle</p> <p>   </p> <p>   </p> <p>   </p>	<p>Eau potable</p> <p>Eau de pluie</p> <p>(Eau de source, de rivière)</p>
AROMATIQUES	<p>Thé</p> <p>Café</p> <p>Chocolat</p> <p>Limonade</p> <p>Orangeade</p>	<p>Vert</p> <p>Noir</p> <p>Java</p> <p>Moka</p> <p>Martinique</p> <p>Bourbon, etc.</p>
	Tisanes par	<p>Infusion</p> <p>Décoction</p> <p>Macération</p>
ALCOOLIQUES	<p>Vin, bière</p> <p>Cidre</p> <p>Spirituieux.</p>	<p>Thé</p> <p>Camomille</p> <p>Graine de lin, d'orge</p> <p>Vin de gentiane, vin de quinquina</p>

### 3ème Leçon

## BOISSONS

“ La vraie sagesse est d'user de tout avec mesure.”

Les boissons sont des liquides dont le corps a besoin pour réparer les pertes qu'il subit tous les jours. Prises à point, elles facilitent la digestion, servent de stimulant, et donnent à l'organisme des principes nutritifs.

### Division des boissons.

On peut diviser les boissons en trois catégories :

1° Boisson aqueuse : eau naturelle.

2° Boissons aromatiques : thé, café, chocolat, limonade, orangeade et en général toutes les tisanes.

3° Boissons alcooliques : bière, cidre, vin, spiritueux.

### BOISSON AQUEUSE

#### Eau naturelle.

L'eau est la boisson la plus saine que la nature ait mise à notre disposition. Elle est nécessaire à l'accomplissement des fonctions vitales et entre pour plus des  $\frac{3}{4}$  dans la composition du corps humain. D'autre part, elle entre aussi pour plus des  $\frac{3}{4}$  dans les aliments que nous mangeons.

#### Qualités de l'eau potable.

L'eau potable doit :

1° Être limpide, fraîche, légère, sans odeur, et d'un goût agréable.

2° Contenir une quantité convenable d'air, d'acide carbonique et de matières minérales,

3° Dissoudre le savon sans former de grumeaux.

4° Cuire les légumes sans les durcir.

5° Être exempte de tous germes.

## BOISSONS AROMATIQUES

Les boissons aromatiques (appelées aliments nervins) fournissent de l'énergie par leur combustion qui exite le cœur et le cerveau. Il ne faut pas abuser des aliments nervins.

### Tisanes.

La tisane est une eau dans laquelle on fait bouillir des plantes médicinales; ce sont surtout des produits végétaux : fleurs, fruits, semences, écorces, bois et gommes, etc... qui entrent dans la composition des tisanes. Quelle que soit la tisane, elle doit être mondée ou lavée afin d'être débarrassée de tous les corps étrangers qu'elle contient. Puis on la divise, afin de donner plus de surface à l'action des liquides.

### Eau employée.

La question de l'eau est très importante. Il faut la choisir aussi peu chargée de calcaire que possible ; autrement elle dureit les substances et empêche ainsi l'eau de les pénétrer.

### Modes de préparation.

Les tisanes se préparent par solution, infusion, décoction et macération.

### Solution.

On obtient une solution en faisant dissoudre les substances dans l'eau. Les substances salines, le camphre, la gomme, le miel, sont à peu près les seules substances employées ainsi.

### Infusion.— Décoction.

Il y a infusion lorsqu'on verse de l'eau bouillante sur une substance pour en extraire les principes. Ex. Le thé, la camomille.

Si on laisse bouillir cette substance plus ou moins long-temps, on obtient une DÉCOCTION. Ex.: Décoction d'orge, de graine de lin.

### Macération.

Il y a macération si l'on prolonge le séjour de la substance dans un liquide froid. Ex.: Tisane de gentiane, de quinquina.

### 1.— PRÉPARATION-TYPE DES TISANES

1 on. de substance	eau froide
1 pinte d'eau bouillante	sucré au goût.

Pour faire les infusions et les décoctions pour lesquelles les médecins ne donnent pas de direction, on peut suivre la méthode suivante :

I. Infuser 1 on de substance grossièrement concassée, dans un vase bien couvert ; laisser reposer quelques minutes, puis couler et verser assez d'eau froide pour avoir 1 pinte d'infusion.

II. S'il s'agit de feuilles tendres ou de fleurs, il suffit de mettre 1 à 2 on. de plantes ou de fleurs non amères par chopine d'eau ; et une pincée de plantes amères pour la même quantité d'eau.

### No 2.— TISANE DE CAMOMILLE

2 tasses : { 2 ½ grammes de fleurs (20 à 22 fleurs.)
{ 1 chop. d'eau bouillante.

Infuser, laisser reposer quelques minutes, passer au tamis, sucrer au goût et servir chaud ou froid.

La tisane d'herbe à d'inde se prépare de la même manière,

### No 3.— TISANE DE GRAINE DE LIN

2 tasses { 1 c. à table de graine de lin	1 c. à table de raisin ou ½ pomme coupée en morceaux.
{ 1 chop. d'eau chaude	

Faire bouillir 20 à 25 minutes, passer au tamis et sucer au goût. Servir chaud ou froid.

## No 4.— PRÉPARATION À FROID DES SUCS DE FRUITS

### Orangeade.

Exprimer le jus de l'orange, le passer, l'additionner d'une ou deux cuillerées à thé de sucre et finir de remplir le verre soit avec un peu d'eau bouillie refroidie, soit avec une eau minérale.

### Citronnade.

Même manière de procéder ; seulement, ce fruit étant plus acide, le jus de la moitié d'un citron suffit pour préparer un verre de limonade et on l'additionne d'une cuillerée à table de sucre.

## No 5.— LIMONADE À FROID

2 tasses	1 citron	2 c. à table de sucre
	1 chop. d'eau bouillie	quelques morceaux de glace à volonté.

## No 6.— LIMONADE A CHAUD

2 tasses	1 citron	2 c. à table de sucre
	1 chop. d'eau bouillante.	

I. Essuyer un citron, peler au besoin et couper en tranches dans un pot.

II. Verser l'eau bouillante, fermer hermétiquement le récipient pendant une ou deux heures.

III. Passer au tamis, sucrer et servir.

La limonade et l'orangeade sont rafraîchissantes et stimulantes : la limonade est surtout prescrite dans les dérangements d'estomac.

### Le thé.

Le thé est un arbrisseau toujours vert. Il est originaire de la Chine et du Japon où on le cultive avec beaucoup de soin. Les feuilles infusées donnent une agréable boisson.

Toutes les variétés de thé du commerce se divisent en deux groupes, qui ne diffèrent que par les procédés de fabrication : les thés verts et les thés noirs. Les thés noirs sont les plus doux.

### No. 8.— PRÉPARATION DU THÉ

1 tasse	$\begin{cases} 1 \text{ c. à thé de thé} \\ 1 \text{ tasse d'eau bouillante} \end{cases}$
4-5 tasses	$\begin{cases} \frac{1}{2} \text{ c. à table de thé} \\ 1\frac{1}{2} \text{ pinte d'eau bouillante.} \end{cases}$

Pour obtenir une bonne infusion, prendre une portion de thé vert sur deux de thé noir, à la dose d'une petite cuillerée à thé du mélange par tasse, une en plus, pour le récipient, selon l'expression anglaise.

I. Échauder la théière, y mettre le thé et verser un peu d'eau bouillante, couvrir la théière.

II. Après quelques minutes, quand les feuilles sont déroulées, ajouter l'eau bouillante ; un demiard ou une tasse par personne.

III. Après 5 ou 6 minutes, lorsque les feuilles sont tombées au fond de la théière, l'infusion est à point ; suspendre un petit filtre au déversoir et servir. Comme les goûts sont différents, on peut servir en même temps un petit pot d'eau chaude pour l'affaiblir au besoin. Le thé se prend généralement sucré, avec ou sans lait.

*Remarque.— Certains hygiénistes recommandent de faire ramollir le thé dans un peu d'eau froide.*

### Le café.

Le café est une infusion de la graine du cafier torréfiée et moulue. Le café est plus ou moins estimé suivant sa provenance, et la façon de le préparer. Les principaux cafés sont : le Moka, le Java, le Bourbon et le Martinique, etc.

### Propriétés.

Le café n'est pas un aliment. C'est un excitant et un stimulant : il favorise la digestion, combat le sommeil et la fatigue, favorise le travail cérébral, mais ne répare pas les forces. Il est nuisible aux enfants et les personnes nerveuses font bien de s'en abstenir. L'addition du sucre et du lait est avantageuse.

### No 8.— PRÉPARATION DU CAFÉ

1 tasse	$\left\{ \begin{array}{l} \text{c. à table de café} \\ \text{1 t. d'eau bouillante} \end{array} \right.$
4-5 tasses	$\left\{ \begin{array}{l} \text{6 c. à table de café} \\ \text{1½ pinte d'eau bouillante.} \end{array} \right.$

I. Échauder la cafetière, y mettre une cuillerée à table de café pour chaque demiard d'eau.

II. Verser de l'eau bouillante en petite quantité et à diverses reprises pour que l'infusion soit aussi parfaite que possible ; fermer hermétiquement et laisser infuser un  $\frac{1}{4}$  d'heure.

III. Le café doit être gardé au point de l'ébullition, mais ne pas bouillir. Il doit être servi chaud mais non bouillant, autrement il perdrait en parfum et en goût.

Le café au lait se fait en ajoutant le lait chauffé à la dernière partie de la cuisson, une demi-tasse par demiard d'infusion.

Remarque.— *L'usage des sacs de coton ou de flanelle blanche pour les infusions de café est très recommandé. Le sac doit être assez grand pour faciliter la circulation de l'air et de l'eau.*

*Le café ainsi préparé est d'un arôme et d'un goût supérieurs à toute autre préparation, supérieurs même, au dire de certains gourmets, au café préparé avec la cafetière à filtre.*

### **Le chocolat.**

Le chocolat est formé de l'amande du cacao. Un bon chocolat est brun, luisant et s'amollit facilement à la chaleur des doigts. Il ne se brise qu'à la suite d'un effort pour le casser, en faisant entendre un bruit sec ; il se dissout dans le lait ou dans l'eau sans laisser le moindre dépôt.

### **No 9.— PRÉPARATION DU CHOCOLAT**

1 tasse	$\begin{cases} \text{c. à thé de chocolat ou cacao} \\ \text{1 tasse eau et lait} \end{cases}$
4-5 tasses	$\begin{cases} \text{1½ c. à table de chocolat} \\ \text{1½ pinte de liquide (eau et lait)} \end{cases}$

Le chocolat se prépare soit à l'eau, soit au lait ; le chocolat à l'eau est plus léger parce qu'il contient moins de substances grasses.

I. Râper ou casser le chocolat par morceaux ; 1 c. à t. par tasse.

II. Le mettre sur le feu dans une casserole avec une petite quantité d'eau et délayer avec une cuillère de bois, autant que possible.

III. Au premier bouillon, ajouter petit à petit le lait et l'eau, soit 1 partie d'eau pour 3 parties de lait ou encore, parties égales de lait et d'eau.

IV. Retirer quand la masse entre en ébullition et sucrer au goût. Le chocolat est meilleur lorsqu'il a été préparé d'avance et qu'il a mijoté longtemps.

On prépare une boisson du genre chocolat avec du cacao en poudre. Il faut une cuillerée à thé de cette poudre pour

faire une tasse de breuvage. On délaye avec de l'eau ou du lait, on fait jeter un bouillon et on sucre au goût.

## BOISSONS ALCOOLIQUES

Les boissons alcooliques ou fermentées sont des boissons dans lesquelles on détermine la formation de l'alcool au moyen d'un ferment.

La bière, le cidre, le vin, les sirops de fruits contiennent moins d'alcool et pour cette raison sont considérés par certains auteurs comme boissons hygiéniques. C'est contesté cependant, et il est sage de ne pas en user habituellement. Les proscrire tout à fait aux enfants et aux nerveux.

Les spiritueux (alcool, eaux de vie, etc....) sont dangereux en raison de la quantité d'alcool qu'ils renferment. En user comme on use des poisons.

**QUESTIONNAIRE.**— Quelle est l'utilité des boissons ? — En combien de catégories peut-on les diviser ? — Que savez-vous de l'eau ? — Quelle est sa nécessité ? — Donnez cinq qualités d'une eau potable. — Qu'est-ce qu'une tisane ? — Quelle préparation fait-on subir aux produits employés ? — La question de l'eau est-elle importante ? — Comment se préparent les tisanes ? — Qu'est-ce qu'une solution ? — Quand y a-t-il infusion ? — décoction ? — macération ? — D'où nous vient le thé ? — Combien y a-t-il de sortes de thé — Qu'est-ce que le café ? — A quelle condition est-il plus ou moins estimé ? — Quelles sont les propriétés du café ? — D'où vient le chocolat ? — Quelles sont les qualités d'un bon chocolat ?

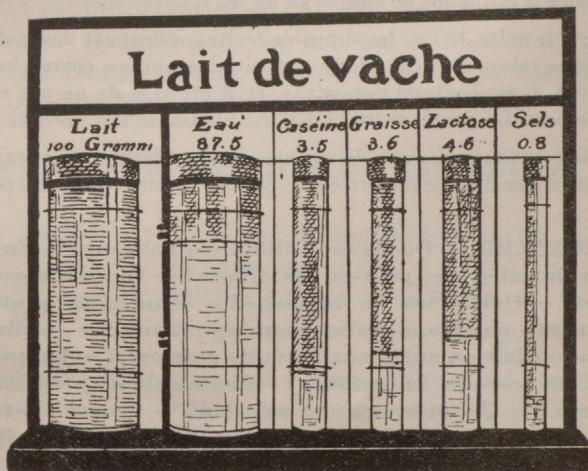
## EXERCICES PRATIQUES

Donner la manière de casser les œufs — de séparer le blanc du jaune — Battre le blanc et le jaune ensemble — les jaunes séparément — Fouetter les blancs en neige. — Préparer un lait de poule — Un bouillon à la reine. — Faire du caramel. — Préparer de la chapellure.

4ème Leçon

LE LAIT

“Par hygiène autant que par dignité, être toujours propre en se mettant à table.”



Sa composition.

Le lait est :

1° Le plus sain, le plus complet le plus précieux des aliments.

2° L'aliment le plus agréable à employer dans la cuisine. Mais il faut qu'il soit excellent, car le lait médiocre perd de ses qualités nutritives.

**Composition du lait.**

EXPÉRIENCE.— 1o Prendre un verre de lait frais tiré ; laisser reposer pendant un jour, puis constater la crème formée.

Avec une cuillère enlever un peu de cette crème, la verser sur du papier non huilé, et après quelque temps, examiner le papier, constater par la tache faite, que la crème est une "matière grasse".

2o Faire bouillir du lait et observer la peau qui se forme à la surface ; remarquer que cette membrane est un élément du lait, "albumine", qui sous l'action de la chaleur monte et se coagule ; observer également "l'eau" contenue dans le lait qui forme des bulles de gaz et qui soulève la membrane.

3o Mettre un peu de lait qui a bouilli dans un petit verre et y verser quelques gouttes de vinaigre : la substance durcit, forme un caillé ; c'est la "caséine".

Éléments ou composition du lait : matière grasse, albumine et caséine, eau, etc.

### Dérivés du lait.

Les dérivés du lait sont donc :

1° La crème ou matière grasse avec laquelle on prépare le beurre.

2° La caséine ou caillé, la matière principale du fromage.

3° Le petit-lait, liquide transparent d'un blanc bleuâtre qui ne contient guère que de l'eau, une petite quantité de sucre et quelques matières minérales.

### Soins qu'exige le lait.

La propreté en toutes choses, avons-nous dit maintes fois, est la première vertu du ménage, mais c'est surtout à l'égard du lait qu'elle doit être scrupuleusement observée. Les vases destinés à le contenir et à le conserver quelque temps doivent être nettoyés à fond avec beaucoup de soin, si on ne veut pas s'exposer à voir le lait tourner.

Supposons, en effet, qu'il reste dans les recoins d'un pot, quelques gouttes de lait, ou quelques débris d'aliments, ces substances ne tardent pas à s'aigrir, surtout par un temps chaud. Le lait trouvant alors dans le récipient une matière acide ou aigre se gâte et tourne. Combien de fois est-il arrivé d'accuser la qualité du lait quand assez souvent un manque de soin en est la cause première.

### Comment reconnaître le bon lait.

Le bon lait est d'un blanc mat, jaunâtre, agréable au goût. à saveur douce sur la langue et sur les lèvres. Au repos, le lait de bonne qualité se couvre d'une couche plus ou moins épaisse qui est de la crème, partie essentielle du beurre.

### Causes d'altération du lait.

La malpropreté des ustensiles et de la traite, les mauvaises odeurs avoisinantes, une chaleur trop grande et un temps orageux sont les principales causes d'altération du lait.

### Ébullition du lait.



Chauffe-lait.

Le lait qui a bouilli est plus sain, mais il est moins nutritif et moins bon au goût. On confond souvent dans les ménages, le lait qui "monte" avec le lait qui "bout". Si on ne veut pas perdre son temps à surveiller le lait qu'on fait bouillir, on se servira de vases spéciaux qui empêchent son évaporation. Tels sont les chauffe-lait de toutes formes, qui commencent à se vulgariser.

### Laitage.

Les préparations culinaires dans lesquelles le lait joue un rôle principal sont appelées laitages. Ceux qu'on fait le plus souvent sont : les soupes et les potages au lait, les crèmes, les blancs-manger, les poudingues et les crèmes renversées.

## NO 10—PRÉPARATION—TYPE DES POTAGES AU LAIT

(à la féculle, aux pâtes, aux graines de céréales et aux farines.)

1 chopine de lait	1 c. à table de beurre
1 à 1½ c. à table de féculle	sel, poivre, sucre à volonté.

- I. Faire bouillir le lait, l'assaisonner.
- II. Ajouter au lait bouillant la féculle ou pâtes, céréales, farines, etc. laisser cuire le tout doucement.
- III. Au moment de servir mettre un morceau de beurre frais au fond de la soupière, ajouter le potage, mélanger et servir.

1o Tous les potages à base de lait, soit aux pâtes, soit aux féculles, soit aux graines de céréales ou aux farines, se préparent de cette façon.

2o Les féculles et les graines de céréales sont lavées et versées en pluie ; les vermicelles cassés entre les doigts ; les farines délayées à froid et ajoutées au liquide bouillant, en remuant constamment pour éviter les grumeaux.

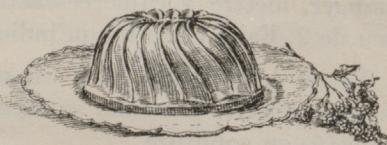
3o Les pâtes et les farines demandent 20 minutes de cuisson ; les féculles et les graines de céréales, 45 minutes au moins.

4o Le tapioca étant plus lent à cuire, le faire tremper dans de l'eau froide avant la cuisson.

5o Les potages sont plus nourrissants lorsqu'on leur ajoute un jaune d'œuf.

### Les crèmes.

Les crèmes sont des mélanges d'œufs et de lait qu'on fait épaissir à feu doux. On compte ordinairement 6 œufs par pinte de lait.



Crème renversée.

On peut faire des crèmes plus économiques et dans ce cas, on remplace les œufs, ou en partie, par de la farine ou de la féculle qui ont la propriété de s'épaissir sous l'action du feu ou de la chaleur. Ces crèmes sont moins fines, mais agréables.

On doit cuire une crème sur un feu très doux et toujours mêler dans le même sens ; les crèmes prennent le nom du parfum qui les aromatise.

### No 11.— PRÉPARATION-TYPE

(des crèmes économiques, des blancs-manger, des poudingues, des crèmes renversées.

2 c. à table de féculle de maïs	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
1 chopine de lait	$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille
4 à 5 c. à table de sucre	4 c. à table liquide froid (eau ou lait.)

I. Faire chauffer le lait, sucer, saler.

II. Délayer la féculle à froid, verser doucement dans le lait chaud en brassant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaisse, couvrir et faire cuire 5 à 8 minutes ; au bain-marie 15 minutes.

III. Retirer du feu, ajouter l'essence, verser dans un plat à crème.

IV. Servir froid avec crème fouettée.

Si vous voulez démoluer cette crème, en faire un blanc-manger, mettre  $\frac{4}{5}$  cuillerées à table de féculle de maïs au lieu de 2. Faire cuire tel qu'indiqué ci-dessus.

Verser le mélange dans un moule rincé à l'eau froide ; laisser prendre, démoluer et décorer avec gelée brisée, crème fouettée ou confiture.

Cette préparation-type est la base des crèmes :

10 au chocolat, 20 au café, 30 au caramel, 40 à l'orange, 50 à la semoule,  
60 à l'arrowroot, 70 au sagou, 80 au tapioca.

Si on veut enrichir ces crèmes, en faire des plats plus substantiels, on ajoute à la fin de la cuisson 1 œuf ou 2 par chopine de liquide.

On retire la préparation sur le coin du feu ; on laisse refroidir un peu, on incorpore séparément les jaunes d'œufs battus, les blancs bien montés puis l'essence. On verse dans un plat à crème ou encore dans un moule graissé et on fait cuire au fourneau, ou à la vapeur le temps que demande la nature de la préparation.

**QUESTIONNAIRE.— Que savez-vous du lait ? — Au moyen d'expériences faciles nommez les éléments du lait. — Donnez aussi les dérivés du lait. — A l'égard de quel aliment surtout la propreté doit-elle s'exercer ? — Quels sont les caractères d'un bon lait ? — Qu'appellez-vous laitages ? — Quels sont ceux qui se font le plus souvent ? — Qu'entendez-vous par crèmes ? — Peut-on faire des crèmes économiques ? — Quelles sont les conditions pour bien réussir ?**

### **EXERCICES PRATIQUES**

Montrer comment délayer une pâte claire avec égale quantité de farine et de liquide. — Observer les ingrédients qui forment la base de la pâte — de la sauce. — Préparer une sauce — un plat sucré.



PLATS SUCRÉS A BASE DE LAIT

Mets	Matières	Quantités	Manière de procéder
Crème au caramel	{ lait fécule de maïs sucre caramel ess. ratafia	{ 1 chop. 2 c. à table 4 c. à table 2 c. à table $\frac{1}{4}$ c. à thé	Faire chauffer le lait, saler, sucrer, ajouter le caramel, délayer la féculle à froid, incorporer légèrement au lait bouillant ; brasser jusqu'à ce que le mélange épaisse et laisser mijoter 5-8 min. La cuisson terminée, ajouter l'essence verser dans un plat creux. Saupoudrer de coco rapé ou de pistache.
N° 13 Crème au chocolat	{ lait fécule chocolat sucre sel, essence	{ 1 chop. 2 c. à table 2 c. à table 4 c. à table $\frac{1}{4}$ c. à thé.	Délayer le cacao ou faire fondre le chocolat, ajouter le sucre et mélanger graduellement au lait chaud. Opérer ensuite comme pour la crème au caramel.

PLATS SUCRÉS ) (*Suite*)

Mets	Matières	Quantité	Manière de procéder
N° 14			
Crème au café	{ lait fécule sucre café sel	1 chop. 2 c. à table 4 c. à table 2 c. à table $\frac{1}{4}$ c. à thé	Opérer comme pour la crème au caramel. La cuisson terminée, aromatiser avec de l'essence ou du café très concentré.
No 15			
Crème à l'orange	{ eau chaude fécule sucre oranges beurre jaune d'œuf sel, essence	1 chop. 3 c. à table 1 tasse 3 oranges 1 c. à table 1 $\frac{1}{4}$ c. à thé	Opérer comme pour la crème au caramel. A la fin de la cuisson ajouter le beurre, le jaune d'œuf, et verser la préparation sur les oranges divisées.
N° 16			
Crèmes au sagou tapioca	{ lait sagou tapioca arrowroot sel sucre	1 chop. 4 c. à table $\frac{1}{2}$ tasse 2 c. à table $\frac{1}{4}$ c. à thé au goût	Faire chauffer le liquide, y ajouter les féculles en versant en pluie ; — brasser q. q. minutes pour éviter les grumeaux. La cuisson est à point quand les grains sont transparents; saler, ajouter l'essence, saupoudrer de sucre au moment de servir.

## CÉRÉALES

Blé	F A R I N E S	sa composition	ami-don sucre glu-ten.	pain	soupes panades entre-mets	
Seigle				pâtes ali-mentaires,	macaro-ni, ver-micelle, semoule etc.	
Avoine		ses produits		Pâtisseries, Bouillies ou Potages, Tisanes,		
Sarrasin				Potages, Crèmes, poudingues		
Maïs				Tisanes.		
Orge						
Riz						



5ème Leçon

## LES CÉRÉALES

**“La femme conserve ce que l’homme a gagné.”**

On appelle céréales des plantes dont les grains réduits en farine servent à la nourriture de l’homme.

Les céréales, nommées d’après Cérès, déesse des moissons, sont des plantes très précieuses, qui rendent à l’homme les plus grands services. Ce sont elles qui, par la culture des champs et la civilisation, lui ont permis d’abandonner la vie de chasse et d’aventures. Si les céréales n’existaient pas, l’homme serait probablement resté sauvage.

### Valeur des céréales.

Les céréales sont cultivées presque dans tous les pays pour servir à l’alimentation et contiennent beaucoup de matières nutritives.

Réduites en farine, elles forment l’élément principal du pain, des pâtes alimentaires et des pâtisseries. Bouillies dans un certain volume d’eau, elles donnent de fortifiantes décocations dont l’emploi se généralise de plus en plus.

### Principales céréales.

Les principales céréales sont : le froment ou blé, le seigle, l’orge, l’avoine, le maïs, le sarrasin, le riz. Chacune de ces espèces représente des variétés plus ou moins précieuses suivant les localités et le pays.

## FARINE

La farine est la poudre obtenue par la mouture du blé. On fait de la farine avec les graines de toutes les céréales ; mais le mot farine, employé seul, désigne ordinairement le blé ou

froment. La farine de blé est certainement la plus saine, la plus importante.

### Composition de la farine.

Il est facile de connaître la composition de la farine à l'aide d'une expérience très simple :

1<sup>o</sup> Préparer un nouet avec de la farine de blé, faire couler un filet d'eau, malaxer la farine avec les doigts, recueillir la poussière blanche dans une assiette et laisser reposer. Le lendemain décanter, faire sécher en plein soleil et montrer que la matière blanche est de "l'amidon" qui sert à préparer l'empois.

2<sup>o</sup> Reprendre la pâte et continuer à la malaxer sous le filet d'eau. Faire remarquer l'élasticité de la partie restée dans le linge, la couleur qui est d'un blanc grisâtre, et l'odeur qui a quelque chose de fort. On lui donne le nom de "gluten".

3<sup>o</sup> Mettre une petite pincée de farine sur le bout de la langue, vous sentez une légère saveur sucrée, preuve que la farine renferme également du "sucre".

La farine contient donc 3 substances :

- 1<sup>o</sup> L'amidon en abondance (72%)
- 2<sup>o</sup> Le gluten en proportion moindre (10%)
- 3<sup>o</sup> Le sucre en très petite quantité.

Le gluten (azote) donne au pain sa valeur nutritive. Plus une farine en contient, plus elle est nourrissante.

### Propriétés des farines d'avoine, de sarrasin de maïs et d'orge.

Les farines d'avoine de sarrasin, de maïs sont improches à faire du pain ; elles ne peuvent être consommées qu'en bouillies et en galettes. Le maïs nous fournit la maïzena, farine très fine dont on fait des entremets.

L'orge perlé au lait ou au gras, donne des potages nourrissants et d'un goût agréable. On prépare aussi avec de l'orge une tisane adoucissante.

L'orge est très phosphatée, excellente par conséquent pour le cerveau et le système osseux.

Avec les farines de céréales on fait des bouillies ; avec le pain, des soupes, des purées appelées panades et des entremets sur lesquels nous donnerons plus loin quelques détails.

### Bouillies.

Les bouillies sont des potages de farine de céréales et de féculles que l'on cuite dans le lait ou dans l'eau. Les bouillies sont très nutritives, digestives et rafraîchissantes.

### Panades.

La panade est une soupe faite d'eau, de pain et de beurre qui ont bouilli ensemble. On ajoute souvent à la panade des œufs et du lait.

La panade est un mets léger et propre aux enfants, aux malades et aux vieillards.

### Gruau.

Le gruau est l'amande des grains de céréales dépouillés de leur écorce par une mouture appropriée. Les meilleurs gruaux sont ceux d'avoine, de froment et d'orge. On en fait une bouillie épaisse, excellente pour les déjeuners ou une boisson claire pour les malades et les personnes faibles. Le gruau est nourrissant, riche en phosphate et en graisse.

## LE RIZ

Le riz est cultivé en Chine, dans l'Inde, au Tonkin, etc.... Bien que contenant peu de gluten, c'est un aliment excellent, de facile digestion, quand il est bien cuit et bien apprêté.

La cuisine utilise le riz dans un grand nombre de préparations culinaires tels que potages, crèmes, poudings, etc... On prépare encore avec le riz une tisane adoucissante et légèrement astringente.

Le riz convient à peu près à tous les tempéraments et son bon marché devrait le ramener plus souvent sur nos tables modestes. Le riz de belle qualité a un grain long ; celui de qualité inférieure a le grain plus court et est plus farineux ; on l'emploie surtout pour les potages.

## TAPIOCA — SAGOU — ARROWROOT

Le tapioca, le sagou et l'arrowroot sont des féculles qui apparaissent assez souvent sur nos tables.

Ces féculles, sans être aussi nourrissantes que les farines, forment des aliments sains, savoureux et nutritifs, tels que poudingues, gelées, crèmes et potages.

Le tapioca est formé avec la férule de la racine du manioc, plante d'Amérique.

Le sagou provient du sagoutier, espèce de palmier, et l'arrowroot est extrait du marante.

## CUISSON DES CÉRÉALES

### TABLEAU SOMMAIRE DE LA CUISSON DES CÉRÉALES

	Céréale	Eau	Sel	Temps
Gruau d'avoine . . .	1 tasse	3 tasses	1 c. à thé	45-60 m.
Gruau de blé . . . .	1 " "	3 "	1 "	"
Semoule, farine, crème de blé . . . .	1 "	4-6 "	1 "	25-30 m.
Maïs . . . . .	1 "	4 "	1 "	4-5 hrs
Maïs fine fleur . . .	1 "	6 "	1 "	60 m.
Riz bouilli. . . . .	1 "	8 "	1 "	25-30 m.
Riz cuit à la vapeur	1 "	4 "	1 "	45-60 m.

### Importance de la cuisson des céréales.

Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les longues cuissons non seulement augmentent leur digestibilité mais développent aussi leur arôme.

10 Les céréales moulues grossièrement doivent cuire de 1 à 6 heures, tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demi-heure au plus, ayant déjà été cuites pendant le procédé à la manufacture.

2o Les grains de céréales absorbent dans la cuisson quatre fois leur poids d'eau ; à la vapeur deux fois.

3o Les grains déjà cuits tels que gruau d'avoine, gruau de blé, etc., requièrent deux fois leur poids.

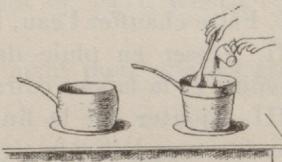
4o Toutes les céréales doivent cuire à l'eau bouillante salée. Les farines doivent être délayées à l'eau froide tout premièrement.

5o Les céréales sont souvent cuites dans le lait ou le bouillon quand on veut augmenter leur valeur nutritive.

### No 17.— PRÉPARATION-TYPE DE LA CUISSON



(a) Ajouter le sel à l'eau bouillante.



(b) Verser la céréale en brassant.



(c) Remettre les deux parties l'une dans l'autre.

I. Remplir la partie inférieure de la double bouilloire au  $\frac{1}{3}$  de sa capacité et la mettre sur le feu.

II. Mesurer l'eau nécessaire pour la céréale qui doit cuire, la verser dans la partie supérieure et mettre sur le feu également.

III. Quand l'eau commence à bouillir, saler, verser la céréale en pluie si ce sont des grains ; délayer à froid si ce sont des farines.

IV. Faire cuire directement sur le feu 5 à 10 minutes en brassant, jusqu'à ce que la céréale épaisse.

V. Placer ensuite les deux parties l'une sur l'autre, laisser finir la cuisson et éviter de brasser.

VI. S'il y a nécessité d'ajouter de l'eau, que ce soit de l'eau bouillante.

### No 18.— GRUAU A L'EAU ET AU LAIT

1 tasse de gruau	1 c. à thé de beurre
3 tasses d'eau bouillante	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel.

I. Faire chauffer l'eau, la saler.

II. Verser en pluie dans le liquide bouillant la farine d'avoine et la laisser cuire au bain-marie 1 heure au moins.

III. Ajouter sur la fin de la cuisson un peu de liquide chaud, eau ou lait si la céréale épaisse trop.

IV. Retirer du feu, ajouter le beurre frais et servir.

Si on désire l'avoir au lait, faire cuire le gruau dans une chopine d'eau bouillante et ajouter une  $\frac{1}{2}$  chopine de lait chaud sur la fin de la cuisson.

### No 19.— RIZ AU NATUREL

2 pintes d'eau bouillante	1 cuillerée à table
1 tasse de riz	de sel.

I. Laver le riz soigneusement, l'égoutter.

II. Le mettre sur le feu à l'eau bouillante salée.

III. A mesure que le riz gonfle, il absorbe de l'eau ; laisser bouillir sans brasser, 20 à 25 minutes environ, au bain-marie 45 à 60 minutes.

IV. Égoutter, verser dessus de l'eau chaude et faire sécher au fourneau.

On peut servir ce riz avec du lait ou de la crème, en faire des poudingues—ou encore le servir avec une sauce aux tomates ou une sauce blanche ; l'additionner d'un peu de fromage râpé, ce qui relève son goût trop fade, de beurre ou d'œufs et en faire des croquettes. Le riz se sert aussi comme accompagnement de la viande.

### No 20.— RIZ AU LAIT

2 tasses d'eau	1 c. a thé de sel
2 tasses de lait	1 c. à thé de beurre
$\frac{3}{4}$ tasse de riz	essence citron ou vanille, etc.

I. Laver le riz, le mettre sur le feu à l'eau bouillante salée, faire cuire 10 à 15 minutes.

II. Ajouter le lait chaud, et laisser cuire 20 à 30 minutes ; au bain-marie 1 heure. Au moment de servir incorporer le beurre.

Le riz doit être travaillé légèrement pour que les grains ne soient pas écrasés.

### No 21.— POUDINGUE AU RIZ

$\frac{1}{2}$ tasse de riz	1 c. à table de beurre
1 pinte eau bouillante	1 c. à thé de sel
2 tasses de lait	1 c. à thé essence de citron
$\frac{3}{4}$ tasse de sucre	2 œufs, un soupçon de muscade.

I. Faire cuire le riz bien lavé à l'eau bouillante salée.

II. Après 15 minutes de cuisson, l'égoutter, ajouter le lait chaud, laisser cuire encore jusqu'à ce que le lait soit réduit de moitié.

III. Retirer du feu, ajouter le sucre, les jaunes d'œufs battus, l'essence, amalgamer le tout et verser dans un plat creux beurré ; parsemer le dessus de quelques noisettes de beurre ; faire cuire au fourneau 15 à 20 minutes.

IV. Battre les blancs d'œufs, lorsqu'ils sont fermes, incorporer en fouettant 1 cuillerée à table de sucre par blanc d'œuf, étendre sur le poudingue et dorer au fourneau 5 minutes. Servir chaud ou froid avec crème.

### No 22.— CRÊPES AU RIZ

2 tasses de riz cuit	2 c. à thé poudre à pâte.
2 tasses de farine	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
2 tasses de lait	graisse et beurre
1 ou 2 œufs.	

I. Verser le lait sur le riz ; ajouter les jaunes d'œufs battus, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, et les blancs d'œufs bien fouettés.

II. Faire chauffer une poêle, y déposer une cuillérée à table de graisse et de beurre, y mettre la pâte par petites cuillerées.

III. Faire dorer des deux côtés. Servir chaud.

### No 23.— SAGOU OU SEMOULE AUX POMMES

4 pommes	2 c. à table de sagou
1 chopine d'eau	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	jus ou zeste de citron, muscade, quelques gouttes de cochenille, ou d'essence de café

I. Faire chauffer l'eau, verser le sagou en pluie et faire cuire jusqu'à ce que les grains soient transparents.

II. Peler et enlever le cœur des pommes, les diviser si elles sont grosses et les mettre dans un plat creux.

III. Sucrer le sagou, l'aromatiser, le verser sur les pommes et faire cuire au fourneau. Servir chaud ou froid.

### No 24.— TAPIOCA AUX POMMES

$\frac{1}{2}$ tasse de tapioca	1 c. à thé de beurre
1 chop. lait et eau	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel.
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	muscade, zeste d'orange ou
2 pommes	de citron.

I. Laver le tapioca et le faire tremper dans l'eau froide.

II. Faire chauffer le lait et l'eau au bain-marie, y verser le tapioca en pluie et laisser cuire une heure, brassant souvent pendant la première partie de la cuisson.

III. Après une demi-heure de cuisson, ajouter les pommes coupées en dés, le sucre, le zeste et la muscade ; laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.

IV. Au moment de servir ajouter le beurre.

Si la cuisson ne se fait pas au bain-marie mettre  $\frac{1}{4}$  tasse de tapioca seulement.

**QUESTIONNAIRE.**— Que savez-vous des céréales ? — A quoi servent les céréales ? — Indiquez les principales céréales ? — Qu'est-ce que la farine ? — Quelle est la plus saine ? — Donnez la composition de la farine. — Qu'entendez-vous par farine de gruau ? — Quels sont les meilleurs gruaux ? — Le gruau est-il nourrissant ? — Où le riz est-il cultivé ? — Quelle est sa valeur nutritive ? — Comment l'art culinaire emploie-t-il le riz ? — Indiquez trois autres féculles — leur valeur nutritive. — Qu'appeliez-vous bouillies ? — Quelle en est la valeur alimentaire ? — Qu'est-ce qu'une panade ? — à qui convient-elle surtout ? — Les céréales doivent-elles cuire à fond ? — pour quelles raisons ?

#### EXERCICES PRATIQUES

Préparer une pâte à la cuillère — une pâte abaissée.



6ème Leçon

LES CÉRÉALES (*Suite*)

PATES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires, macaroni, vermicelle, pâtes d'Italie, semoule, etc., jouent un rôle de plus en plus important dans l'alimentation : ce sont des combustibles, des aliments riches en hydrates de carbone, des producteurs de force et d'énergie.

**Leur utilité.**

Ces plats de farine sont d'une grande ressource, en hiver surtout, alors que les légumes frais deviennent rares. Ils devraient entrer pour une plus large part dans l'alimentation journalière, étant d'une digestion facile, d'un prix peu élevé.

Les pâtes alimentaires sont fabriquées avec de la farine de blé dur, plus riche en gluten. C'est principalement à la campagne, où les approvisionnements sont parfois difficiles, qu'on en sent mieux l'utilité.

Il faut se procurer des pâtes et des farines de premier choix. C'est essentiel ; car avec des pâtes et des farines médiocres on ne peut obtenir qu'un résultat médiocre.

**Règles concernant la cuisson.**

Les macaronis, les nouilles et toutes les pâtes fraîches où sèches doivent cuire à l'eau bouillante, salée, aromatisée.

Pour que les pâtes alimentaires sèches deviennent moelleuse il faut, après les avoir laissées bouillir quelques minutes, les couvrir et les "faire pocher" à côté du feu pendant trois quarts d'heure. On les maintient ainsi dans une température voisine de l'ébullition, mais sans agiter le liquide.

En remplaçant l'eau par le bouillon, on obtient un alimenter savoureux.

Comme toutes les pâtes alimentaires renferment beaucoup d'amidon, elles doivent cuire longuement et dans une quantité d'eau assez forte pour permettre aux grains d'amidon de se gonfler, de faire éclater leurs cellules, afin d'être digérés plus facilement. L'expérience apprend à mesurer la quantité d'eau ou de bouillon à employer pour que ces liquides soient presque complètement absorbés pendant la cuisson.

## No 25.— PRÉPARATION-TYPE DES PATES ALIMENTAIRES

Elle est la même pour toutes, qu'il s'agisse de nouilles, de macaroni, de coquilles, etc..

1 tasse de pâtes	2 c. à table de beurre
2½ pintes d'eau	1 c. à table de sel.

I. Saler l'eau lorsqu'elle est bien bouillante, y jeter les pâtes et leur laisser reprendre l'ébullition, puis couvrir la casserole et "faire pocher" 20 à 30 minutes.

II. Les égoutter, les mettre à l'entrée du fourneau pour évaporer l'humidité qui est en excès ; ajouter un morceau de beurre frais ; bien secouer le tout sans remettre au feu et servir.

Le véritable assaisonnement du macaroni est le fromage. La proportion varie selon les goûts et peut aller jusqu'à la moitié. Un macaroni bien mélangé de fromage est un aliment aussi nourrissant que la meilleure viande.

## No 26.— MACARONI AU GRATIN

1 tasse de macaroni	1½ tasse de lait
2½ pintes d'eau	2 c. à table de beurre
½ tasse de fromage	1 c. à t. sel, poivre.

I. Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée pendant 1 heure, au bain-marie.

II. Râper du fromage, faire chauffer un plat et le beurrer.

III. Égoutter le macaroni ; disposer sur le plat le macaroni et le fromage en couches alternatives ; assaisonner chaque fois d'un peu de sel et de poivre, finir par une couche de fromage.

IV. Mouiller de bouillon ou de lait pour parer à l'évaporation, couvrir de quelques noisettes de beurre et faire cuire au fourneau.

V. Si on recouvre cette préparation de chapelure, on aura le macaroni au gratin ; si on ajoute du jambon finement haché, on obtient le macaroni au jambon.

### No 28.— MACARONI A L'ITALIENNE

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le mettre dans une casserole.

Verser dessus la préparation suivante :

10 ou 12 tomates ou	1 carotte
1 boîte de conserve	1 c. à thé de bicarbonate de soude
2 branches de persil ou de sarriette	1 c. à table de féculle de maïs
1 feuille de laurier	$\frac{1}{4}$ c. à thé sel, poivre rouge
2 oignons.	

I. Couper ou écraser les tomates et émincer les oignons et les carottes.

II. Mettre le tout dans une casserole avec une feuille de laurier, persil, céleri, poivre rouge et sel ; mouiller d'une tasse de bouillon ou d'eau et laisser mijoter 1½ heure.

III. Passer la préparation, remettre sur le feu, lier avec une c. à table de féculle de maïs délayée dans un peu d'eau froide. Au moment de servir, ajouter une c. à table de beurre.

Les nouilles s'accompagnent comme le macaroni. Elles servent aussi à accompagner les viandes rôties. Dans ce cas les cuire à l'eau bouillante salée ou au bouillon ; les égoutter et les arroser de jus de viande.

Le macaroni à l'anglaise se prépare à l'eau bouillante salée et se sert avec une assiettée de fromage râpé.

**QUESTIONNAIRE.**— Quel est le rôle des pâtes alimentaires ? — Qu'est-ce qui les rend si intéressantes dans le régime ? — Ces plats de farine sont-ils d'une grande ressource dans l'alimentation journalière ? — Quelle est la première règle à observer concernant la cuisson des pâtes alimentaires — la deuxième ? — Quelle quantité d'eau ou de bouillon emploie-t-on ? — Comment améliore-t-on la cuisson des pâtes sèches ?

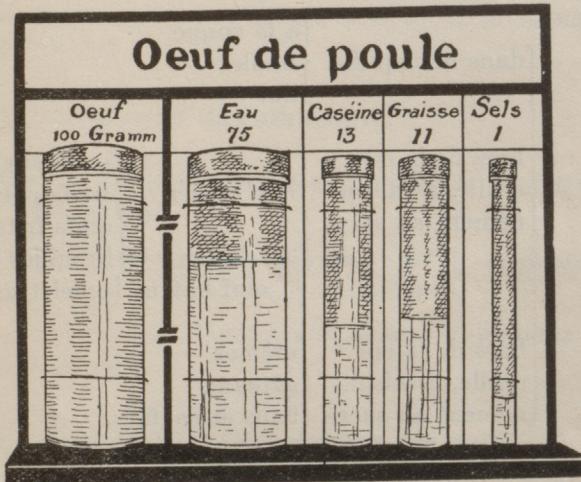
### EXERCICES PRATIQUES

Une visite au garde-manger.— Faire remarquer l'installation d'une armoire à provisions.— Montrer les aliments de provision — d'achat journalier — les faire distinguer par leur nom particulier.

7ème Leçon

LES ŒUFS

L'œuf est une substance alimentaire des plus nutritives et des moins coûteuses. C'est un aliment à peu près complet en lui-même ; il fournit les éléments essentiels à la formation du sang, des muscles et du tissu nerveux.



Sa composition.

L'œuf convient à tout le monde : aux enfants, aux malades, aux vieillards et aux estomacs délicats. Pas un repas n'est servi sans que l'œuf sous quelque rapport y figure. Aucun autre aliment ne se prête à autant de manipulations, et cela sans perdre de sa valeur nutritive. Les meilleurs œufs au goût sont ceux du faisan et de la pintade ; les plus usités en cuisine, sont ceux de la poule. Mais l'œuf n'a ces bonnes qualités que s'il est parfaitement frais.

## LES OEUFS

Parties	{ coquille blanc jaune	{ à l'abri de l'air, de la lumière, de l'humidité ; à l'eau de chaux, chargée de sel ; sciure de bois, etc., etc.
Com- posi- tion.	{ albumine graisse phosphore sels minéraux	Conservation
Cuis- son	{ dans la coquille hors de la co- quille, assaiso- nement au sel ; hors de la co- quille, assaiso- nement au sucre	{ à la coque mollet dur  œuf entier œuf battu  œufs sur le plat œufs pochés œufs frits brouillés omelettes  crèmes gâteaux flans et soufflés.

### Parties de l'œuf.

L'œuf comprend trois parties principales : 1° La coquille, 2° le blanc, 3° le jaune.

La coquille, malgré son apparence lisse et ferme, est poreuse.

### Composition.

Le blanc est presque essentiellement formé de substances albuminoïdes (azotées) et de sels minéraux ; le jaune de matières albuminoïdes, grasses et phosphorées. Le poids moyen de l'œuf est de 2 à  $2\frac{1}{2}$  on. Le blanc pèse le double du jaune.

### Caractère distinctif de l'albumine.

L'albumine est une substance alimentaire réparatrice de l'usure des organes.

Le caractère distinctif de l'albumine est de se dissoudre à l'eau froide et de se durcir à l'eau bouillante.

Principe à retenir : l'eau froide dissout l'albumine ; l'eau chaude la coagule.

### Manière de connaître la fraîcheur des œufs.

Comme on est exposé à acheter des œufs vieillis pour des œufs frais, il n'est pas inutile de savoir les distinguer.

Pour reconnaître les œufs qui sont déjà vieux, il suffit :

1° De les secouer ; on sent alors le contenu remuer dans la coquille.

2° De les plonger dans l'eau, de préférence de l'eau salée ; les œufs frais restent au fond du vase ; ceux qui sont vieux se soulèvent et flottent plus ou moins dans l'eau.

3° De les mirer, c'est-à-dire d'examiner la chambre à air en les plaçant entre l'œil et la lumière.



1. Par la transparence.

#### Vérification de la fraîcheur des œufs.



2. Par le poids.

Voici comment on procède :

On place de la main gauche, entre le pouce et l'index, la grosse extrémité de l'œuf du côté de l'œil ; on forme un tube obscur avec la main droite en développant l'œuf et l'on regarde à la lumière. Le degré de transparence de l'œuf, une couleur rosée, indique son degré de fraîcheur.

#### Précautions à prendre en cassant les œufs.

Si l'on casse plusieurs œufs pour les réunir ensemble, il est bon de les essayer en les cassant avec précaution un à un dans une assiette avant de les mélanger. Un œuf mauvais gâterait tous les autres.



Comment casser un œuf avec un couteau.

## Conservation.

Les œufs ont besoin d'être conservés avec soin, si l'on ne veut pas qu'ils vieillissent vite. La chose du reste est facile ; il suffit de les mettre au sortir du nid, dans un vase clos à l'abri de l'air et de la lumière. Des œufs conservés de la sorte peuvent être mangés à la coque, même après une vingtaine de jours. Pour qu'il en soit ainsi, il faut bien nourrir les poules, c'est-à-dire leur donner des graines et les empêcher de manger des insectes et des vers dont elles sont si friandes.



Comment casser un œuf.

On enseigne différents moyens de conserver les œufs pendant plusieurs mois, entre autres l'eau de chaux, la sciure de bois, etc., mais ce qu'il y a de mieux à faire, c'est de s'arranger de façon à avoir des œufs frais en toute saison.

## Comment séparer le blanc du jaune.

## Plats préparés avec les œufs.

On prépare avec les œufs des plats très différents ; on a même compté jusqu'à plus de cent manières de les apprêter. Outre les plats proprement dits qu'on peut faire avec des œufs, la cuisine les utilise encore en les alliant à d'autres substances. Ajoutés aux préparations les plus pauvres, ils les enrichissent considérablement.

## Cuisson des œufs.

La cuisson des œufs comprend trois cas :

- 1° Cuisson des œufs dans leur coquille ;
- 2° Cuisson des œufs hors de leur coquille et avec assaisonnement au sel ;

3° Cuisson des œufs hors de leur coquille et avec assaisonnement au sucre.

### CUISSON DES OEUFS DANS LEUR COQUILLE

Cette cuisson se fait dans l'eau qu'il faut amener à l'ébullition. Selon le temps qu'on les laisse à l'eau de cuisson, on a des œufs à la coque mollets ou durs.

#### No 29.— OEUFS A LA COQUE

Dans l'œuf à la coque, le blanc est légèrement pris. Il devient laiteux et le jaune reste liquide.

I. Pour ne pas fendre la coquille, il faut prendre la précaution de déposer les œufs doucement dans l'eau au moyen d'une écumeoire.

II. Plonger les œufs dans un eau bouillante salée ; couvrir les œufs et laisser cuire une minute dans l'eau.

III. Retirer sur le côté du feu.

#### No 30.— OEUFS MOLLETS

Dans l'œuf mollet le blanc est pris, le jaune est liquide.

I. On obtient des œufs mollets en les laissant bouillir 4 à 5 minutes au plus.

II. Pour pouvoir facilement enlever la coquille, il faut dès qu'on les retire de l'eau bouillante, les plonger un instant dans l'eau froide.

III. Servir chaud sur des purées de légumes ou couverts d'une sauce.

#### No 31.— OEUFS DURS

Dans l'œuf dur le jaune est pris aussi bien que le blanc.

I. Mettre les œufs dans l'eau froide, porter celle-ci à l'ébullition et les laisser bouillir une dizaine de minutes.

II. Servir comme les œufs mollets ou en salade.

8ème Leçon

LES OEUFS (*suite*)

CUISSON DES OEUFS HORS DE LEUR COQUILLE

(a) Oeufs entiers.

Dans ce genre de préparation, l'essentiel est que le jaune reste liquide et que le blanc n'aille pas au-delà de la consistance suffisante pour le maintenir.

On les cuit sur le plat, avec du beurre ou de la crème, on les fait frire, on les poche à l'eau de sel, etc...

No 32.— OEUFS SUR LE PLAT OU AU MIROIR

6 œufs      2 c. à table de beurre      sel et poivre.

I. Mettre du beurre dans le fond d'un plat allant au feu, gros comme une noisette par œuf.

II. Casser les œufs un par un sur le beurre chaud, saler et poivrer.

III. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le blanc soit pris et servir dans le plat où les œufs ont cuit.

No 33.— OEUFS POCHÉS SUR RÔTIES

3 œufs      1 pinte d'eau.

3 tranches de pain      2 c. à thé de sel.

I. Faire bouillir l'eau dans une casserole basse ; ajouter le sel.

II. Casser chaque œuf séparément dans une soucoupe et les glisser tout doucement près de la surface de l'eau.

III. Retirer la casserole ou diminuer le feu ; couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc soit solide et qu'une membrane se forme sur le jaune, 2 ou 3 minutes.

IV. Faire rôtir le pain, enlever chaque œuf au moyen d'une écumeoire et déposer sur les rôties.

(b) **Oeufs battus.**

Ce mode de cuisson dans lequel l'oeuf perd sa forme comprend les œufs brouillés proprement dits et les omelettes.

**No 34.— OEUFS BROUILLÉS AU NATUREL**

3 œufs	1 c. à table de beurre
3 c. à table de lait	$\frac{1}{4}$ c. à t. sel, poivre.

I. Casser les œufs, les réunir dans un bol, après avoir pris la précaution de les essayer.

II. Ajouter du sel et du poivre, une cuillerée à table de lait ou de crème par œuf et battre le tout.

III. Mettre le beurre dans une poêle et quand il est fondu, y verser la préparation.

IV. Faire cuire sur feu doux et remuer avec une fourchette ou une cuillère de bois jusqu'à consistance crémeuse ; éviter qu'ils deviennent trop compacts. Les œufs brouillés doivent être moelleux.

**No 35.— OMELETTE AU NATUREL**

4 œufs	2 c. à table de beurre
2 tasses de lait	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel.

La préparation demande une certaine expérience, car il faut amener la cuisson juste au point. Une omelette doit être moelleuse et légère, presque liquide à l'intérieur. Si elle est trop cuite, elle est dure et peu savoureuse.

I. Battre les œufs quelque peu, saler, poivrer, ajouter le lait.

II. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y verser les œufs ; faire cuire au fourneau à feu très doux.

Quand l'omelette a acquis la consistance désirable, enlever du feu, et à l'aide d'un couteau détacher les bords, plier en deux et glisser sur un plat chaud. L'omelette doit glisser sur un plat sans coller.

**QUESTIONNAIRE.**— L'œuf a-t-il une valeur nutritive très grande ? — quels éléments fournit-il au système ? — Nommez les principales parties de l'œuf — Comment est la coquille ? — Quelle est la composition de l'œuf ? — Quel est le caractère distinctif de l'albumine ? — expliquez par une expérience facile — Donnez trois moyens faciles de connaitre la fraîcheur de l'œuf — Quelle précaution doit-on prendre en cassant des œufs ? — Quelle est la manière de les casser ? — Indiquez différents moyens de conserver les œufs — Y a t-il bien des manières de préparer et d'utiliser les œufs ? — Combien de cas comprend la cuisson des œufs ?

#### **EXERCICES PRATIQUES**

Faire éplucher une pomme de terre, une carotte, un navet, un chou, un pied de céleri, du salsifis, une salade, les mettre dans un plat et les couvrir d'eau froide — en mettre également dans un autre plat, mais sans eau. — voir la différence. — Faire émincer une carotte, une pomme de terre, ciseler un ou deux oignons.



9ème Leçon

## LES LÉGUMES

### LA POMME DE TERRE

La pomme de terre, la meilleure et la plus précieuse des plantes alimentaires, est originaire de l'Amérique du Sud ; elle ne fit son apparition en Europe que vers 1534, et c'est en Espagne qu'elle fut d'abord introduite. Elle ne fut admise dans l'alimentation en France qu'à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, grâce aux efforts de Parmentier qui en propagea la culture.

#### Variétés.

Il y a de nombreuses variétés de pommes de terre classées d'après leur forme et leur couleur : les rondes, les oblongues, les rouges, les jaunes, les violettes, parmi lesquelles il faut citer : la farineuse, la magnum bonum, etc.

#### Caractère de la bonne pomme de terre.

La bonne pomme de terre est farineuse ; elle a la chair peu translucide, la pelure fine et lisse, la pulpe d'un beau jaune clair. Il faut se défier de celles dont la pulpe est d'un jaune foncé : elles cuisent mal. La quantité d'yeux ne nuit pas à la qualité de la pomme de terre, mais elle occasionne plus de déchets. La pomme de terre des sables est meilleure, plus farineuse que celle des terres fortes ; elle se conserve mieux aussi.

C'est par la cuisson surtout que l'on s'assure de la bonne qualité de la pomme de terre, et c'est ce moyen que l'on doit mettre en pratique avant d'acheter sa provision.

#### Sa valeur comme aliment.

La pomme de terre occupe un rang tel dans notre alimentation qu'elle est pour ainsi dire indispensable ; c'est l'accompagnement obligatoire de la viande. Cependant tout en étant une nourriture saine, agréable, peu coûteuse, la pomme

de terre est pauvre en principes nutritifs : 6 livres de pommes de terre cuites à l'eau ne valent pas 2 livres de pain ordinaire.

**Composition moyenne de la pomme de terre.— (Expérience.)**

1o Râper une pomme de terre, et la réduire en pulpe que l'on presse dans un linge au dessus d'une assiette ; laisser reposer, puis enlever l'eau soigneusement. La matière poudreuse qui reste a le craquement du sable ; c'est la "fécule de pomme de terre." Si en mélangeant cette féculé, on ajoute un peu d'eau bouillante, on obtient une belle gelée qui peut servir d'empois.

2o Peler et peser une pomme de terre, la mettre dans un endroit sec et chaud. La peser tous les jours jusqu'à ce qu'elle soit desséchée. Comparer le 1er poids avec le dernier et vous avez sa valeur en "eau".

3o Mettre une pomme de terre dans un fourneau chaud et la laisser se carboniser. Examiner le résidu.

**Sa composition :**

Eau . . . . .	77 p. c.	Fécule . . . . .	20 p. c.
Matières azotées. . . . .	2 p. c.	Minéraux. . . . .	1 p. c.

Seule, la pomme de terre ne peut donc pas suffire à la nourriture de l'homme ; c'est pourquoi on l'associe à des substances telles que la viande, le poisson et les œufs.

**Conservation.**

La pomme de terre se conserve très bien pendant l'hiver si on a la précaution de la déposer dans une cave sombre, sèche, bien aérée et à une température moyenne de 40 à 45 degrés F.

On ne doit pas exposer à la lumière du jour les pommes de terre nouvelles, ni celle conservées pour la provision.

Si la cave est humide, on isolera la pomme de terre du sol par un faux plancher ou par un lit de paille légère et longue. De temps à autre on établira des courants d'air, mais jamais en temps de gelée. Au sortir de l'hiver, alors que tout fermenté, il faut surveiller la cave, déplacer les pommes de terre, transporter la provision au dehors, les passer à la main, faire le triage, rejeter les mauvaises et détruire les jets ou germes et ne conserver que les pommes de terre saines. Dans ces conditions, les pommes de terre peuvent se conserver même quelques mois.

### Cuisson au naturel.

Les pommes de terre cuites sans aucun assaisonnement sont un mets précieux pour les personnes à qui les fritures et la graisse sont défendues, comme dans les maladies du foie et certaines maladies d'estomac qui en sont la conséquence. On a donné différents noms à cette préparation : pommes de terre bouillies à l'eau de sel, au naturel, en robe des champs à l'étuvée...

### Diverses manières de l'apprêter.

L'art culinaire sait apprêter la pomme de terre de plusieurs manières : à la maître d'hôtel, à l'étuvée, à la duchesse, en purée, gratinée, (frite), sautées, rôties, aux fines herbes, en gâteaux. Mais on convient généralement que cuite entière dans le fourneau ou à la vapeur, elle est plus savoureuse que préparée de toute autre façon.

### No 46.-- POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

10 à 12 pommes de terre       $1\frac{1}{2}$  chop. d'eau (à peu près)  
                                        1 c. à table de sel.

- 1° Laver les pommes de terre à plusieurs eaux.
- 2° Les mettre au feu dans une petite quantité d'eau chaude salée.
- 3° Lorsqu'elles sont presque cuites, rejeter l'eau et laisser terminer la cuisson à la vapeur.

Les pommes de terre en robe des champs se pèlent à table et sont mangées avec du sel et du poivre, du beurre ou des tartines beurrées. Durée de cuisson, 45 minutes.

Les pommes de terre en robe des champs se cuisent également sous la cendre ou au fourneau.

### No 47.— POMMES DE TERRE EN RIZ

I. Faire cuire 8 à 10 pommes de terre à l'eau bouillante salée. (1 c. à table de sel par pinte d'eau).

II. Lorsqu'elles sont cuites, les passer dans le passe-purée au-dessus d'un plat creux. Servir chaud.

### No 48.— POMMES DE TERRE A LA MAÎTRE D'HÔTEL

8 à 10 pommes de terre       $\frac{1}{2}$  c. à thé de persil haché fin  
2 cuillerées à table de beurre      2 c. à thé de jus de citron ou  
de vinaigre.

I. Faire cuire les pommes de terre sans les peler, à l'eau bouillante salée; la cuisson terminée, les égoutter et les pelier.

II. Mettre dans un plat chauffé, le beurre pétri avec du persil ou du cerfeuil haché et le jus de citron ; placer les patates chaudes sur le mélange. Servir chaud.

### No 49.— POMMES DE TERRE EN PURÉE

8 à 10 pommes de terre      2 c. à table de beurre ou  
1 tasse de lait chaud      graisse de rôti.  
sel, poivre, fines herbes.

I. Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée ; les égoutter, les passer dans le passe-purée, puis les remettre dans la casserole sur le feu.

II. Ajouter le lait chaud et battre quelques minutes, avec une cuillère de bois, afin de rendre la purée blanche et légère.

III. Finir par le beurre qui doit fondre grâce à la chaleur de la purée et non sous l'action du feu ; assaisonner et déposer avec goût dans un plat.

### N 50.— POMMES DE TERRE FARCIES

8 à 10 pommes de terre bouillies	1 tasse de lait chaud
2 c. à table de beurre	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
Chapelure	$\frac{1}{4}$ c. à thé de poivre rouge.

I. Faire cuire dans un fourneau chaud des pommes de terre d'égale grosseur après les avoir lavées et brossées.

II. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur, ayant soin de ne pas briser la pelure si ce n'est l'ouverture nécessaire, et avec la pulpe faire une purée, ajouter la chapelure, assaisonner de sel, de poivre et de fines herbes, en remplir les pelures.

III. Mettre au fourneau quelques minutes et servir chaud.

### No 51.— POMMES DE TERRE EN GATEAUX

8 à 10 pommes de terre bouillies	1 tasse de lait chaud
2 c. à table de beurre	sel, poivre, fines herbes.

Préparer une purée de pommes de terre. Beurrer un moule ou une casserole, enduire de chapelure ou\* de mie de pain rassis ; verser la purée, saupoudrer un peu de chapelure, recouvrir de quelques noisettes de beurre et faire dorer au fourneau.

**QUESTIONNAIRE.**— Donnez les caractères de la bonne pomme de terre.— Comment peut-on s'assurer de ses qualités ? — Quel rang la pomme de terre occupe-t-elle dans notre alimentation ? — Quelle est la composition moyenne ? — La cuisson au naturel des pommes de terre a-t-elle quelques avantages ?

### EXERCICES PRATIQUES

Calculer le prix des denrées.— Etablir le prix de revient de trois plats de légumes — de trois plats sucrés.— Comparer.

10ème Leçon

LES LÉGUMES (*Suite*)

SALADES DE LEGUMES

Une salade est un mets froid composé de certaines herbes ou de certains légumes assaisonnés avec du sel, du poivre, du vinaigre mêlés à de l'huile ou de la crème. On fait des salades de laitue, de pissenlit, de céleri, de choux, de betteraves, etc...

On appelle encore salade, le mélange de plusieurs mets, viandes froides, poissons, etc... assaisonnés à peu près comme les salades d'herbes ou de légumes.

Les salades sont bonnes en toutes saisons et il est avantageux d'en faire usage au printemps surtout, où elles rafraîchissent le sang et modèrent sa richesse.

**Salades de légumes.**

Il est très peu de légumes qui ne puissent se mettre en salades, et on obtient des salades particulièrement délicieuses par des mélanges tels que : légumes frais de différentes sortes, légumes frais ou secs et verdure.



Salade de légumes.

On accommode en salade de parmi les légumes frais : les pommes de terre, les choux-fleurs, les haricots verts ou en grains, les oignons, les betteraves, etc. D'autre s'assaisonnent crus comme les tomates, les radis, les concombres.

Parmi les légumes secs, on mange en salades toutes les espèces de haricots et de lentilles.

Les salades de légumes frais et de légumes secs cuits font d'excellents plats de déjeuner, agréables et nourrissants.

### Salades vertes.

On donne le nom de salades vertes aux légumes herbacés que l'on mange crus ; elles varient selon les saisons. Les salades de chœurs de laitue sont recherchées, mélangées aux œufs durs. Elles peuvent s'assaisonner avec de la crème au lieu d'huile.

On accompagne généralement les salades de fournitures qui en relèvent la saveur ; ces fournitures sont hachées et servies à part sur une coquille de porcelaine, afin que chaque convive puisse en prendre selon son goût. Joignez à la laitue de la ciboule ou de jeunes oignons, du cerfeuil ; aux endives, à la chicorée et aux pissenlits, de l'ail ; à la salade, des oignons cuits au four. Une salade verte est le condiment le meilleur du dîner. Elle se mange vers la fin du repas et accompagne le rôti.

### Assaisonnement d'une salade.

Les salades vertes s'accommodeent ordinairement crues avec une sauce à base d'huile ou de vinaigre qu'on appelle : " Assaisonnement à l'huile ou encore vinaigrette." Cette sauce est facile à préparer et fournit un excellent assaisonnement.

### Manière de faire une salade.

La salade épluchée, lavée avec soin doit être fortement secouée dans le panier à salade ou sur une serviette, afin de retenir le moins d'eau possible.

I. Mettre dans le fond du saladier du sel et du poivre ; verser de l'huile dans la proportion de 3 cuillerées de la première pour une de la seconde et mélanger le tout.

II. Ajouter ensuite le vinaigre ; placer la salade dessus et la retourner jusqu'à ce que toutes les feuilles soient bien mouillées.

### No 52.— SAUCE VINAIGRETTE

3 c. à table d'huile d'olive       $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel

1 c. à table de vinaigre       $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre.

Fines herbes, jus d'oignons ou soupçon d'ail à volonté.

A volonté encore 1 c. à thé de moutarde et une pincée de sucre.

A volonté encore des œufs cuits durs et coupés par quartiers ou rondelles ou passés au tamis.

La salade est meilleure quand on y ajoute des œufs durs.

Une salade trop assaisonnée est malsaine ; il faut qu'elle soit relevée avec goût sans que le vinaigre domine. Le sel est toujours fondu dans le fond du saladier avec l'huile et le poivre, mais non avec le vinaigre ; on fatigue la salade avec une cuillère et une fourchette. Le vinaigre fanant les feuilles s'ajoute au dernier moment si on le préfère, et alors on fatigue la salade une deuxième fois.

Les fines herbes n'étant pas goûtables de tout le monde peuvent être servies à part.

Quand la salade est préparée à table, les légumes sont disposés dans un plat, puis préparés dans le plat du service. Cependant s'il n'y a qu'un légume, il est préférable de préparer l'assaisonnement dans le plat même du légume.

### No 53.— SALADE DE LAITUE A LA CRÈME

I. Prendre les coeurs de laitue, les laver, les égoutter.

II. Les mettre dans un mélange (préparé au fond du saladier), de crème, de jus de citron ou de vinaigre, œufs durs tamisés, sel, ou encore les arroser d'une sauce vinaigrette.

### No 54.— SALADE DE CONCOMBRE

I. Peler les concombres dans leur longueur, les couper en tranches minces et saler fortement.

II. Envelopper dans un linge, suspendre au-dessus d'une terrine et laisser rendre l'eau pendant quelques minutes.

III. Mettre dans un saladier et arroser d'une sauce vinaigrette, ou simplement de sel, poivre et vinaigre au goût.

### No 55.— SALADE DE BETTERAVES

2 betteraves	1 tasse de vinaigre
2 c. à table de sucre	sel et poivre.

I. Laver les betteraves avec précaution ; avoir soin de ne pas les couper.

II. Les faire cuire à l'eau bouillante ; lorsqu'elles sont cuites, les éplucher, les trancher au goût, placer les betteraves dans un saladier ; assaisonner de sel et de poivre, sucrer.

III. Faire chauffer le vinaigre, verser sur les betteraves et servir froid.

**QUESTIONNAIRE.**— Qu'est-ce qu'une salade ? — Qu'appelle-t-on encore salade ? — Les salades sont-elles bonnes en toute saison ? — Quels légumes met-on en salades ? — Nommez des légumes frais qui s'accommodeent en salade — des légumes secs — Les salades de légumes sont-elles recommandables pour le déjeuner ? — Qu'entendez-vous par salades vertes ? — Quel est l'assaisonnement d'une salade ? — Dites la manière de faire une salade.

### EXERCICES PRATIQUES

Lavage de la vaisselle, ordre journalier.— Réunir le matériel nécessaire.— Préparer la vaisselle par séries — suivre l'ordre indiqué pour le lavage.— Ranger la vaisselle dans les armoires— Frotter les couteaux.— Essuyer la table, nettoyer l'évier.— Passer les linges à l'eau.— Vider les chaudrons et ranger les seaux ou chaudières à déchets.

## LEXIQUE

- Albumine** ..... substance qui tient de la nature du blanc de l'œuf.  
**Alterner** ..... se succéder à tour de rôle.  
**Amalgamer** ..... mélanger parfaitement plusieurs substances différentes.  
**Amidon** ..... poudre tirée de certains végétaux surtout des céréales.  
**Apres** ..... rude au goût, au toucher.  
**Astringent** ..... qui resserre.  
**Blanchir** ..... passer à l'eau bouillante pour enlever l'acrétré.  
**Bulles** ..... globule d'air qui s'élève à la surface d'un liquide.  
**Caraméliser** ..... donner la couleur du sucre brûlé.  
**Cellule** ..... élément fondamental de la matière vivante.  
**Chapelure** ..... croûte de pain rapée.  
**Ciseler** ..... ciseler un oignon ou une échalotte, c'est les couper en fines lamelles de façon à ne pas imprégner les hachoirs de son suc.  
**Concasser** ..... réduire une matière dure en petits morceaux.  
**Décanter** ..... transvaser un liquide qui a fait un dépôt.  
**Émincer** ..... couper par tranches minces.  
**Évaporation** ..... transformation lente d'un liquide en vapeur.  
**Évasion** ..... action de s'évader, de s'échapper.  
**Faisan** ..... genre d'oiseau.  
**Fécule** ..... partie nourrissante des céréales et de quelques racines.  
**Ferment** ..... germe qui détermine la transformation d'une substance.  
**Fournitures** ..... fines herbes dont on assaisonne la salade.  
**Gourmet** ..... qui sait apprécier la bonne chère.  
**Grumeau** ..... petite portion de matière caillée.  
**Hermétiquement** ..... fermé parfaitement.  
**Incorporer** ..... mêler intimement.  
**Ingrédients** ..... tout ce qui entre dans la composition d'un médicament, d'un mélange.  
**Manipulation** ..... maniement de certaines substances.  
**Membrane** ..... peau mince.  
**Moelleuse** ..... douce au toucher et comme élastique.  
**Mouture** ..... action de broyer, mettre en poudre avec un moulin.  
**Nouet** ..... lingé noué dans lequel on enferme une substance,

- Phosphate** ..... élément de premier ordre : sel de l'acide phosphorique  
(combinaison de phosphore et d'oxygène).
- Pintade** ..... genre d'oiseau.
- Râcler** ..... enlever les parties à la superficie d'un corps en le  
grattant.
- Râtisser** ..... enlever en râclant la superficie d'une chose.
- Savoureux** ..... qui flatte le goût.
- Translucide** ..... qui laisse passer la lumière.
- Zeste** ..... pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et  
de l'orange.



# CINQUIÈME PARTIE

## Horticulture

### 1ère Leçon

## LES VÉGÉTAUX

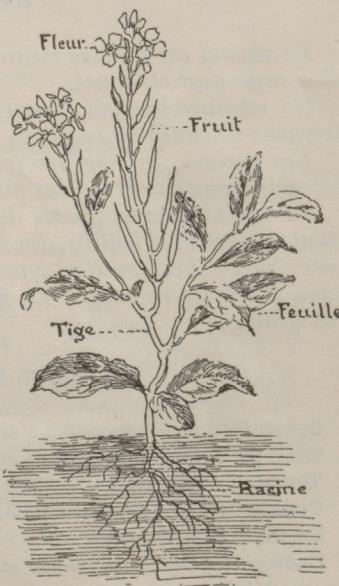
LECTURE.—Le végétal est un être vivant auquel il ne manque que la sensibilité et le mouvement volontaire. Il naît, il respire, il s'alimente, il se reproduit et meurt.

On retrouve le végétal partout, sauf sur les glaciers ou les terrains volcaniques, et, partout, il est constitué pour se développer, même en dépit des conditions défavorables du milieu où il naît.

Le cactus du désert, par exemple, a d'épaisses feuilles juteuses qui lui permettent de vivre des mois sans eau. Le pin du Nord a de petites feuilles si étroites et si dures que le gel et le froid n'ont guère de prise sur elles.

Directement ou indirectement, toute vie animale est dépendante du règne végétal. L'homme lui-même tire sa nourriture des plantes, et ce fait démontre que l'agriculteur est un des membres les plus importants de la société.

Les plantes ont des organes très développés : racines, tiges, feuilles, fleurs et fruits. La racine se développe toujours dans le sens opposé à la tige. Elle a pour mission de fixer la plante dans le sol et d'y puiser les



Les parties de la plante.

matériaux dont ce végétal a besoin pour se développer. La tige sert de support aux feuilles et aux fruits.

Les feuilles sont ces parties terminales des végétaux, minces et plates, ordinairement vertes, qui naissent sur les tiges ou les rameaux. Les plantes transpirent et respirent par de petites ouvertures appelées stomates qui existent à la surface des feuilles, absorbant de l'oxygène et dégageant du gaz carbonique.

Quand la feuille tombe elle est remplacée par un œil qu'on nomme bourgeon : c'est le germe d'un rameau qui portera, à son tour, des feuilles. La fleur nous donne le fruit et celui-ci les graines, qui, semées en temps convenable, donnent naissance à d'autres végétaux semblables à ceux qui les ont produits.

Presque toutes les fleurs sont belles, toutes sont charmantes par la variété de leurs couleurs, de leurs formes et quelques-unes par leur parfum. L'étude et la culture des fleurs sont très agréables.

## RÉSUMÉ

*Le végétal est un être vivant. Il naît, il respire, il s'alimente, il se reproduit et meurt.*

*On retrouve le végétal partout, excepté sur les glaciers ou les terrains volcaniques.*

*Les racines, la tige, les feuilles, les fleurs et les fruits sont les principaux organes des plantes.*

*La racine fixe la plante dans le sol et y puise les aliments dont ce végétal a besoin. La tige sert de support aux feuilles et aux fruits. Les feuilles sont ces organes qui naissent sur les tiges et sur les rameaux. La fleur nous donne le fruit et celui-ci les grains.*

## MOTS EXPLIQUÉS

**Sensibilité** : — Disposition à être ému, impressionné.

**Glaciers** : — Grands amas de glace sur une montagne.

**Terrains volcaniques** : — Terrains formés par des volcans.

**Constitue** : — Forme, compose.

**En dépit** : — Malgré.

**Cactus** : — Genre de plante exotique (qui vient des pays étrangers) grasse et épineuse.

**Feuilles juteuses** : — Dont on peut extraire un liquide.

**Organes** : — Parties d'un être remplissant une fonction nécessaire à la vie.

**Stomates** : — Ouvertures invisibles à la surface des feuilles et qui leur permettent de respirer.

**Dégageant** : — Laissant sortir.

**Gaz carbonique** : — Vapeur provenant de la combustion.

**QUESTIONNAIRE.** — Définissez le végétal — Où le retrouve-t-on ?

— Indiquez les principaux organes des plantes. — Quelle est la fonction de la racine ? — de la tige ? — des feuilles ? — Que nous donnent la fleur et le fruit ?

**EXERCICES PRATIQUES**

Excursions dans les champs — dans les jardins — dans les vergers. — Étudier, les plantes en mains, les principaux organes du végétal. — Composer un bouquet avec des fleurs des champs.

2ème Leçon

**UTILITÉ DES JARDINS**

Le jardin est un terrain situé à proximité de la maison, entouré de haies ou de murs, et où l'on cultive des fleurs, des légumes ou des fruits.

Le jardin est la partie la plus agréable de l'habitation. C'est la femme qui doit le diriger puisqu'elle est chargée de pourvoir aux besoins de la cuisine. Elle doit régler les cultures de manière à avoir à sa disposition des légumes abondants et variés aux différentes époques de l'année.

Le jardin procure à la ménagère un délassement plein de charme ; il orne la maison de ses fleurs, couvre la table de ses bons légumes, de ses fruits savoureux et répand autour de l'habitation un air pur et sain.



**Le jardin.**

### Choix d'un jardin.

Un jardin pour être productif doit :

- a) être bien situé.
- b) avoir une bonne terre.
- c) recevoir une culture intelligente.

a) La condition essentielle pour un jardin c'est d'être bien éclairé et bien aéré. Sans air, ni lumière, les plantes ne sauraient se développer avec vigueur. Quant à l'exposition, chacune a ses avantages et ses inconvénients. L'exposition au midi ou à l'est semble être la meilleure.

Le jardin ne doit pas être dans le voisinage immédiat des grands arbres, dont les racines s'étendant au loin nuisent à la circulation. Il doit y avoir de l'eau à proximité ; pour récolter, il faut de l'eau.

b) La terre franche est la terre à jardin ; c'est la meilleure pour le plus grand nombre de plantes de pleine terre cultivées sous notre climat. Les terres très légères et les terres fortes, tenaces, ne conviennent ni les unes ni les autres au jardinage.

c) Celui qui possède un jardin ne doit pas se contenter de regarder pousser les plantes. Il doit travailler sans cesse à planter, à détruire les mauvaises herbes, à ameublir et à arroser.

Dans ce but, il se sert d'un grand nombre d'outils.

**REMARQUES.**— Quand on veut établir un jardin, il faut choisir le meilleur terrain, avoisinant la maison. A la vérité, il y a presque autant de variétés de sol que de localités. Mais avec du temps, des soins, des engrais et des transports de terre, il n'est personne qui ne puisse établir un jardin dans un enclos voisin de l'habitation.

### MOTS EXPLIQUÉS

**A proximité** :— A peu de distance, près de

**Haines** :— Clôtures d'arbustes, de branchages entrelacés.

**Domaine** :— Propriété.

**L'exposition** :— Manière dont un terrain reçoit la lumière.

**Terre tenace** :— Qui résiste aux instruments aratoires.

**Engrais** :— Substance propre à fertiliser le sol,

**Ameubler** :— Rendre une terre plus légère.

**QUESTIONNAIRE.**— Qu'entendez-vous par jardin ? — Qui doit diriger le jardin ? — Le jardin a-t-il ses agréments ? — Que faut-il pour qu'un jardin soit productif ? — Quelle est la condition nécessaire au développement des plantes ? — Doit-on tenir compte de l'exposition ? — Qu'appellez-vous terre franche ? — Nommez des terres peu propres au jardinage — Le jardin exige-t-il des soins de culture ? — Que faut-il pour cela ?

### EXERCICES PRATIQUES

Faire des boutures.— Donner des soins aux fleurs et aux plantes d'appartement.

### 3ème Leçon

## ÉTUDE ÉLÉMENTAIRES DES DIFFÉRENTS SOLS

**LECTURE.**— Cette portion de l'écorce terrestre qu'on remue avec les instruments agricoles dans le but de la cultiver, s'appelle terre arable.

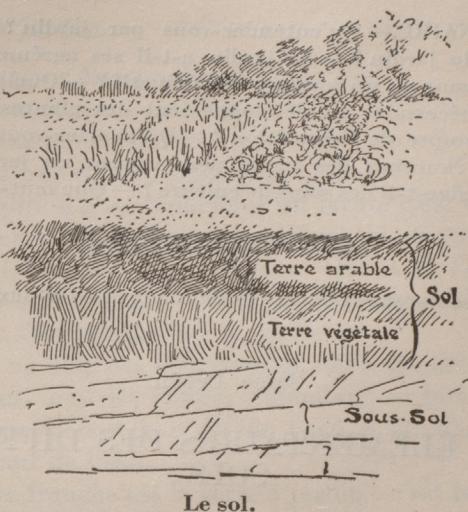
La terre arable elle-même repose sur une couche plus ou moins profonde, dans laquelle les végétaux peuvent enfoncer leurs racines et qu'on nomme terre végétale ; en-dessous se trouve le sous-sol.

Le sol ou terre arable se compose de matières minérales, végétales ou animales. Les premières sont contenues dans l'argile, le sable et la chaux ; les deux autres, dans les feuilles et les branches mortes et les restes d'animaux en décomposition qui forment ce qui se nomme : l'humus.

Quand l'argile, le sable, le calcaire et l'humus sont à proportions égales, ils forment ce qu'on appelle la terre franche. Selon que le sol contient plus ou moins ces éléments, il est favorable à telle ou telle culture. Certaines plantes venant mieux dans un terrain sablonneux, tandis que d'autres demandent plus d'humidité, se trouvent mieux d'une terre où l'humus et l'argile dominent.

L'étude des plantes et l'analyse du sol guident l'agriculteur qui doit cultiver de préférence les végétaux qui conviennent à sa terre, ou donner à cette dernière au moyen d'engrais chimiques ou autres les éléments qui lui manquent.

La terre est reconnaissante, elle rend beaucoup à qui l'étudie, la cultive et l'aime. Le travail de la terre, ce contact quotidien avec la grande pourvoyeuse du genre humain, est non seulement instructif et intéressant, mais c'est encore le plus sain et le plus fortifiant des exercices physiques.



## RÉSUMÉ

*La terre arable est la couche de terrain que la charrue retourne. En-dessous se trouve la terre végétale où les végétaux emfouissent leurs racines.*

*Le sol ou terre arable est composé de matières minérales, végétales et animales. Les sols agricoles sont constitués par quatre éléments essentiels : l'argile, le sable, le calcaire et l'humus.*

*On appelle terre franche, celle qui contient de l'argile, du sable et de l'humus en proportions égales.*

*Quand l'un de ces trois éléments domine, le sol est favorable à certaines plantes pendant que d'autres ne peuvent y trouver la nourriture dont elles ont besoin.*

## MOTS EXPLIQUÉS

**Couche plus ou moins profonde :** — D'une épaisseur plus ou moins considérable.

**L'argile :** — Poudre minérale formée par des roches.

**Chaux :** — Substance que l'on obtient en portant les pierres calcaires à une haute chaleur.

**Éléments :** — Ce qui constitue une chose.

**QUESTIONNAIRE.**— Qu'entendez-vous par terre arable ? — terre végétale ? — De quelle matière le sol ou terre arable est-il composé ? — Nommez les quatre éléments que l'on trouve dans dans les sols agricoles. — Qu'appelez-vous terre franche ? — Expliquez comment le sol est favorable ou défavorable à la culture de certaines plantes.

### EXERCICES PRATIQUES

Observer une terre sableuse — une terre argileuse — une terre calcaire. — Faire germer des graines. — Constater les phases de leur développement.

### 4ème Leçon

## LE JARDIN POTAGER

### Outils du jardin.

Les principaux outils dont on se sert pour le jardinage sont :

1° La bêche, la fourche à bêcher, le râteau, la griffe à sarcler, la gratte, le cordeau, l'arrosoir et la brouette.

Pour travailler la terre, remuer le sol, on se sert de la bêche ou de la fourche. La première est une sorte de pelle constituée par un manche en bois et une lame de métal un peu creuse. La fourche est un long manche terminé par trois ou quatre longues dents de fer.

Le râteau est un instrument de fer ou de bois armé de dents qui sert à unir et à égaliser la terre qu'on a fécondée, et à nettoyer les plantes du jardin.

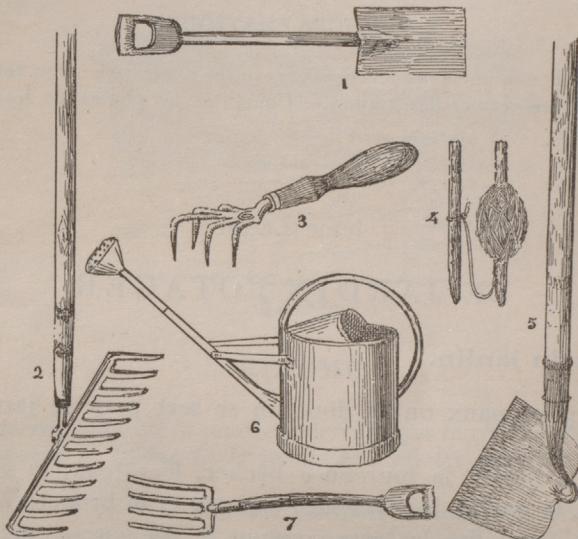
Le sarcloir, la gratte ou ratissoire servent à remuer légèrement une terre qui a déjà été travaillée, à enlever les mauvaises herbes et à nettoyer les allées.

On se sert du cordeau pour aligner les sillons des semis.

Avec la brouette, on transporte les mauvaises herbes ou les plantes.

L'arrosoir doit être muni d'une pomme à trou qui divise l'eau.

Pour protéger les plantes délicates contre le froid, la pluie ou le soleil, on a des châssis, et des paillassons.



Outils indispensables pour cultiver un jardin.

1 Bêche. — 2 Râteau. — 3 Griffe à sarcler. — 4 Cordeau. — 5 Gratte. — 6 Arrosoir. — 7 Fourche.

### Opérations du jardinage.

Les principales opérations du jardinage, se rapportant à la terre, sont :

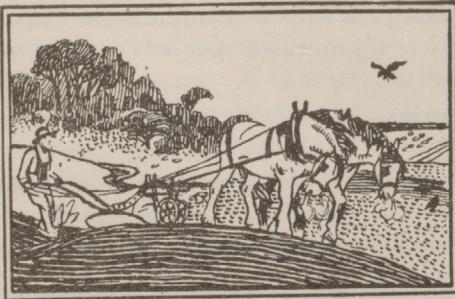
a) Le labour, le binage, le sarclage, l'arrosage, etc...

Les opérations concernant les plantes elles-mêmes ne sont pas moins nombreuses. Les principales sont :

b) Les semis, la transplantation, le marcottage, le greffage et la taille. Aucune de ces opérations n'est difficile, sauf peut-être le greffage qu'on emploie surtout pour les arbres fruitiers.

## Préparation de la terre.

Avant d'ensemencer ou faire de nouvelles plantations, on retourne la terre à la profondeur de la bêche. Ce béchage remue la terre qui est à la surface du sol, il la mêle avec les couches de terre plus profondes, il l'ameublit et l'aère. On brise les mottes, on enlève les pierres et les vieilles racines et on écrase les insectes enfouis. Le râteau ramène au bord du chemin les petites pierres et les mottes trop dures qui ont résisté à l'action de la bêche, ainsi que les mauvaises herbes desséchées sur le sol, les racines de chiendent et autres, puis on nivelle le terrain.



Un labour

### MOTS EXPLIQUÉS

**Lame** : — Partie métallique et tranchante d'un instrument.

**Paillasson** : — Natte de paille longue dont on recouvre les plantes pour les préserver de la gelée.

**Mottes** : — Morceaux de terre compacte.

**Les couches de terre** : — Se dit des différentes épaisseurs de terre qui composent un terrain.

**Nivelle** : — Rendre uni, égal.

**QUESTIONNAIRE.** — Nommez les principaux outils du jardinage — quand emploie-t-on la bêche ? — qu'est-ce que la fourche ? — Décrivez le râteau — A quoi servent le sarcloir, la gratté ou ratissoire ? — le cordeau ? — la brouette ? — l'arrosoir ? — Quel est l'utilité des châssis ? — des paillassons ? — Indiquez les opérations du jardinage se rapportant à la terre — concernant les plantes. — Comment faut-il préparer la terre qui doit être ensemencée ?

### EXERCICES PRATIQUES

Préparer le sol pour la culture des légumes du jardin. — Exécuter un semis — un repiquage — un arrosage.

5ème Leçon

OPÉRATIONS DU JARDINAGE (*Suite*)

Toutes les plantes se multiplient par leurs graines, beaucoup se reproduisent par leur tige, leurs branches.

Semis.

La plupart des plantes potagères se reproduisent par la graine. Les semis sont en général la manière la plus sûre et la meilleure pour obtenir des individus sains et vigoureux,

d'une croissance rapide. Chaque plante se sème à une époque déterminée suivant son espèce.

Selon que la graine est plus ou moins fine, on l'enterre plus ou moins profondément. On sème à la volée ou en lignes ; le semis en lignes est toujours préférable pour les raisons suivantes :

- a) Il permet de réaliser une assez grande économie de graines.
- b) Il rend le binage et le sarclage plus aisés.
- c) Il favorise la circulation de l'air, de la lumière et de la chaleur entre les plantes.



Germination du haricot.

### Mode d'exécution.

1° On tend fortement le cordeau sur la planche ; puis on glisse la pointe du plantoir tout le long du cordeau en traçant un sillon plus ou moins profond suivant le volume des graines qu'on veut y déposer.

2° Dès que la semence est répandue, on la recouvre légèrement, à l'aide du rateau, d'une petite couche de terre.

3° Si on sème en temps sec, un petit arrosage sera nécessaire pour activer la germination.

### Arrosage.

La plupart des légumes du potager ont de petites racines qui ne pénètrent pas profondément dans le sol : ils ne peuvent donc guère profiter que de l'humidité de la couche supérieure du terrain. Or en été, le ciel est souvent avare de ses bonnes ondées, et nous devons y suppléer par de fréquents arrosements. Mais il ne faut pas arroser à tort et à travers.

Il existe quelques principes dont on ne doit jamais s'écartier si l'on veut faire bonne besogne.

1° Arroser ni trop, ni trop peu, et n'employer, s'il est possible, que de l'eau exposée à l'air au moins depuis quelques heures.

2° En été, arroser après le coucher du soleil, l'eau ne s'évaporera pas aussi vite.

3° Les plantes délicates ne peuvent être arrosées qu'avec l'arrosoir muni de la pomme, que l'on tient de haut afin d'imiter la pluie.

4° Se garder d'inonder la terre, mais l'entretenir dans une humidité constante.

### Classification pratique des principaux légumes.

Au point de vue de la culture, on divise les légumes en quatre parties

1° Les légumes cultivés pour leur feuilles ou leurs tiges tels que : le chou, le persil, le cerfeuil, le céleri, la laitue, la

chicorée, l'artichaut, l'épinard, la ciboule, le poireau, l'asperge.

2° Les racines ou tubercules cultivés pour leurs racines, leurs tubercules ou leurs bulbes, tels que : le navet, le radis, la pomme de terre, la carotte, le panais, l'oignon, l'ail, l'échalotte, le salsifis.

3° Les plantes cultivées pour leurs graines ou leurs fruits, tels que : le haricot, les pois, les fèves, le potiron, le melon, le concombre, la tomate, etc.

4° Les légumes condiments employés pour relever le goût des mets : thym, sarriette, persil, cerfeuil, etc.

#### MOTS EXPLIQUÉS

**Semis** : à la volée — En lançant le grain avec la main au hasard.

**Binage** : — Action de remuer la terre pour détruire les mauvaises herbes.

**Sillon** : — Trace laissée par le soc de la charrue.

**Germination** : — Phénomène par lequel la plante sort de la graine.

**Souvent avare** : — Qui refuse souvent.

**Bonnes ondées** : — Pluies légères et bienfaisantes.

**S'évaporera** : — Se transformera en vapeur.

**Inonder** : — Couvrir d'eau.

#### QUESTIONNAIRE.— Comment les plantes se reproduisent-elles ?

— Quels sont les avantages du semis ? — Pourquoi le semis en ligne est-il préférable au semis à la volée ? — Expliquez la manière de faire un semis — Dites ce qu'exige un bon arrosage ?

— Au point de vue de la culture, comment se divisent les légumes ? — Nommez-les.

#### EXERCICES PRATIQUES

Dessiner le plan d'un jardin.— Exécuter, en temps opportun, les travaux que requiert la culture de la laitue.

6ème Leçon

## SOINS A DONNER AUX PLANTES

LECTURE.— Si nous voulons avoir de bons légumes et de jolies fleurs au jardin, nous ne devons pas les laisser étouffer par les mauvaises herbes qui croissent très vite et abondamment. Il faut enlever celles-ci le plus tôt possible, car si l'on n'y prend pas garde elles auront vite absorbé l'air, la lumière et la nourriture des bonnes plantes. Mais pour cela, il faut les connaître afin de ne pas se tromper lorsque notre bonne maman nous permettra de l'aider à nettoyer le jardin.

Les mauvaises plantes les plus répandues dans nos potagers sont : le chendent, le liseron, le plantain, la bourse à pasteur, le mouron des oiseaux, la renoncule, la chicorée, l'ortie, etc...

Débarrasser nos plantes des mauvaises herbes qu'elles contiennent, s'appelle sarcler.

Donnons la parole à Monsieur Joigneaux, il va nous dire comment on doit s'y prendre pour nettoyer notre jardin.

“ Dès que les herbes parasites marqueront sur la terre entre les lignes, “ tu prendras la ratissoire à pousser, un tout petit outil qui ne pèse guere et “ qui ne fatigue point, et avec cette ratissoire que tu pousseras devant toi, “ tu pèleras pour ainsi dire le sol, et détruiras les mauvaises plantes en un “ clin d'œil. Or, ainsi détruites au début de la végétation, elles n'auront “ pas le temps de gourmander les bons légumes et de voler ton engrais. “ Tous les huit jours ou tous les quinze jours, si cela est nécessaire, tu “ renouvelleras l'opération, mais toujours par un temps sec afin que les “ plantes sarclées meurent plus vite, et afin aussi que la terre des plantes “ foulées par toi, entre les lignes, au fur et à mesure que la ratissoire avance, “ ne forment point mortier. Après cela, il ne te restera plus qu'à sarcler à “ la main sur les lignes mêmes, travail facile et rapide que tu exécuteras “ en même temps que tu éclairciras.”

Un sarclage bien fait remplace le binage dont le seul but est d'ameublir la surface du terrain pour conserver l'humidité du sol et le débarrasser des plantes inutiles. On nettoie encoré le jardin en éclaircissant les plantes.

L'éclaircissement est de la plus haute importance : on sème presque toujours plus de graines qu'il n'en faut ; si on laisse pousser toutes les plantes, elles s'affament, s'étient et ne peuvent nous donner que des produits médiocres.

Cette opération s'effectue par étapes, mais le plus tôt possible, en choisissant de préférence un temps humide. On distane les petits plants à quelques centimètres donnant aux plantes restantes un espace proportionné à leur développement.

Certains légumes, tels les oignons, les carottes, les laitues, ne sont éclaircis que lorsqu'ils peuvent être utilisés dans la cuisine.

## RÉSUMÉ

*Pour avoir de bons légumes et de jolies fleurs au jardin, il faut débarrasser les plantes des mauvaises herbes qu'elles contiennent ; c'est ce qu'on appelle sarcler. Un sarclage bien fait remplace le binage.*

*Le binage ameublit le terrain, conserve l'humidité au sol et le débarrasse des plantes inutiles.*

*On nettoie encore le jardin en éclaircissant les plantes : cette opération a son importance. Elle doit se faire par étapes, et de préférence, quand le temps est humide.*

## MOTS EXPLIQUÉS

**Herbes parasites** : — Inutiles, qui puissent dans le sol la susbtance nécessaire aux plantes utiles.

**Ratissoire** : — Instrument de fer pour nettoyer.

**Gourmander** : — Se nourrir aux dépens d'une plante.

**Mortier** : — Mélange de chaux, de sable et d'eau.

**S'affament** : — Manquent de nourriture.

**S'étiolent** : — Perdent leur fraîcheur.

**S'effectue** : — Se fait, s'accomplit.

**Étapes** : — A différents temps.

**QUESTIONNAIRE.** — Quels soins d'entretien le jardin nécessite-t-il ? — et que vaut un sarclage bien fait ? — Pourquoi le binage est-il recommandé ? — Comment peut-on nettoyer le jardin encore ? — Quand doit se faire l'éclaircissage ?

## EXERCICES PRATIQUES

Former une collection des mauvaises herbes du jardin. — Exécuter, en temps opportun, les travaux que demande la culture du haricot.



# TABLE DES MATIÈRES

---

## PREMIÈRE PARTIE

### TENUE DE LA MAISON

	Pages
PRÉFACE . . . . .	V
INTRODUCTION . . . . .	IX
RÉPARTITION MENSUELLE . . . . .	XIII
PREMIÈRE LEÇON — De l'économie domestique. . . . .	1
DEUXIÈME LEÇON — La maison. (Lecture) . . . . .	3
TROISIÈME LEÇON — Nécessité de l'ordre et de la propreté . . . . .	6
QUATRIÈME LEÇON — Nécessité de l'ordre (suite) . . . . .	9
CINQUIÈME LEÇON — La cuisine. (Lecture) . . . . .	13
SIXIÈME LEÇON — Installation et ameublement de la cuisine. . . . .	16
SEPTIÈME LEÇON — Le fourneau . . . . .	20
HUITIÈME LEÇON — Est-ce que les choses ont une âme? (Lecture) . . . . .	24
NEUVIÈME LEÇON — La batterie de cuisine . . . . .	27
DIXIÈME LEÇON — Entretien de la cuisine . . . . .	33
ONZIÈME LEÇON — Nettoyage de la vaisselle et des ustensiles . . . . .	35
DOUZIÈME LEÇON — Nettoyage divers. . . . .	38
APPLICATIONS — Époussetteage des planchers de bois dur ou planchers recouverts de linoléum.— Époussetteage des boiseries.— Lavage des vitres.— Nettoyage des armoires.— Comment nettoyer les couteaux d'acier.— Nettoyage d'ustensiles émaillés — Entretien des marmites de fonte	42 43 44 45 46 46

## DEUXIÈME PARTIE

### BLANCHISSAGE ET REPASSAGE DU LINGE

	Pages	
PREMIÈRE LEÇON	— Le blanchissage du linge à la maison. (Lecture) . . . . .	47
DEUXIÈME LEÇON	— Blanchissage du linge (suite). . . . .	50
TROISIÈME LEÇON	— Les divers modes de lavage (Lecture) . . . . .	52
QUATRIÈME LEÇON	— Principales opérations de la lessive. . . . .	54
CINQUIÈME LEÇON	— Opérations de la lessive (suite). . . . .	57
SIXIÈME LEÇON	— Opérations de la lessive (suite). . . . .	59
SEPTIÈME LEÇON	— Le repassage. . . . .	62
HUITIÈME LEÇON	— Comment habiller la table du repas- sage. (Lecture). . . . .	65
APPLICATIONS	— Repassage des chemises, pantalons, jupons.— Pliage des draps, nappes ordinaires, essuie-mains, torchons de cuisine. . . . .	69
		69

## TROISIÈME PARTIE

### TRAVAUX A L'AIGUILLE

PREMIÈRE LEÇON	— But et caractère éducatif de la cou- ture. (Lecture). . . . .	71
DEUXIÈME LEÇON	— Notions sur les tissus . . . . .	72
TROISIÈME LEÇON	— Nos vêtements. (Lecture) . . . . .	75
QUATRIÈME LEÇON	— La couture . . . . .	78
CINQUIÈME LEÇON	— Diverses sortes de couture. . . . .	80
SIXIÈME LEÇON	— Les coutures (suite). . . . .	82
SEPTIÈME LEÇON	— Importance du raccommodage. (Lec- ture). La reprise. . . . .	85
HUITIÈME LEÇON	— La reprise (suite). . . . .	88
NEUVIÈME LEÇON	— La pose des pièces. . . . .	91
DIXIÈME LEÇON	— La pose des pièces (suite). . . . .	93
ONZIÈME LEÇON	— Raccommodage des bas . . . . .	95
DOUZIÈME LEÇON	— Le tricot. (Lecture.) Etude de la chaussette. . . . .	97
APPLICATIONS	— Tracé de la chemise — du jupon de lingerie . . . . .	99

## QUATRIÈME PARTIE

### ART CULINAIRE

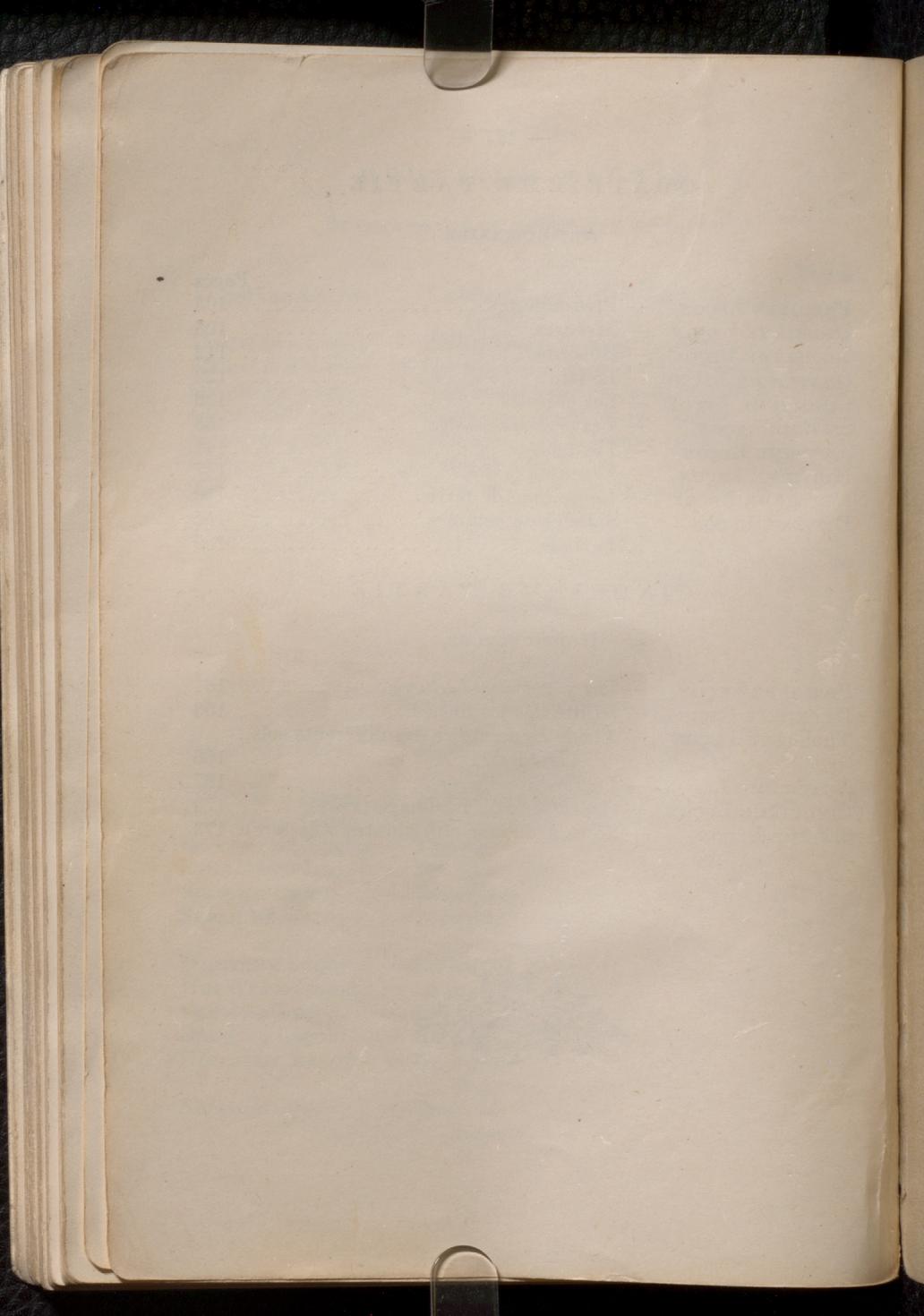
	Pages
PREMIÈRE LEÇON	— Préliminaires . . . . .
DEUXIÈME LEÇON	— Mesures . . . . .
TROISIÈME LEÇON	— Boissons . . . . .
QUATRIÈME LEÇON	— Le lait . . . . .
CINQUIÈME LEÇON	— Les céréales . . . . .
SIXIÈME LEÇON	— Les céréales ( <i>suite</i> ) . . . . .
SEPTIÈME LEÇON	— Les œufs . . . . .
HUITIÈME LEÇON	— Les œufs ( <i>suite</i> ) . . . . .
NEUVIÈME LEÇON	— La pomme de terre . . . . .
DIXIÈME LEÇON	— Salades de légumes . . . . .
	Lexique . . . . .

## CINQUIÈME PARTIE

### HORTICULTURE

PREMIÈRE LEÇON	— Les végétaux ( <i>Lecture</i> ) . . . . .
DEUXIÈME LEÇON	— Utilité des jardins . . . . .
TROISIÈME LEÇON	— Étude élémentaire des différents sols . ( <i>Lecture</i> ) . . . . .
QUATRIÈME LEÇON	— Le Jardin potager . . . . .
CINQUIÈME LEÇON	— Opérations du jardinage ( <i>suite</i> ) . . . . .
SIXIÈME LEÇON	— Soins à donner aux plantes. ( <i>Lecture</i> ). . . . .





DRIVER  
Q 140.2.

\* TX 301  
E 4  
1927

3352946



---

L'Action Sociale Ltée. Québec.