

**Zeitschrift:** Le pays du dimanche  
**Herausgeber:** Le pays du dimanche  
**Band:** [8] (1905)  
**Heft:** 42

**Artikel:** Nos repas  
**Autor:** D'Araules, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-255537>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

trou de bonde est essuyé soigneusement, puis refermé hermétiquement avec la bonde recouverte du linge vaseliné.

JEAN D'ARAULES.



La statue de Saint Bernard au passage du Grand St-Bernard.

muletier. Ce sentier, élargi, a été transformé en route carrossable et les touristes pourront désormais aller en voiture de St-Maurice du Valais (Suisse), à Aoste (Italie), par le col du Grand-St-Bernard, illustré par le passage de Bonaparte et de son armée. En même temps, on a inauguré la statue de saint Bernard qui fonda l'Hospice qui porte son nom, et dont les moines, aidés de leurs chiens, d'une réputation universelle, ont arraché à la mort quantités de malheureux.

## POUR LES ENFANTS

### RESPECT A LA VIEILLESSE

Le village de Chambord, ce jour-là, était très agité.

Tout le monde réuni sur la grand'place semblait attendre un signal.

Voyant l'attention des villageois dirigée vers lui, le bailli s'écria :

— Mes amis, il faut se décider; le Maréchal général va arriver et personne ne se trouvera sous le portique pour lui souhaiter la bienvenue. Je vous ai dit mon avis qui est d'envoyer au-devant de Monseigneur la troupe innocente de nos fillettes. Ces blanches colombe auront l'air de porter le rameau d'olivier au brillant vainqueur de Fontenoy et de Rocoux!

— Je connais le noble comte de Saxe, notre maître, reprit aigrement le fermier, et je puis vous assurer qu'il sera peu touché d'être reçu, au retour de ses victoires, par une nichée de mauviettes.

— Allons, décidez-vous, décidez-vous. Dans une demi-heure le carosse de Monseigneur entrera dans le village...

— Eh bien! mes amis, qu'avez-vous conclu? demanda le curé, un respectable vieillard à barbe blanche.

— Rien encore, soupira le fermier François. M'est avis que vous pourriez nous tirer d'embarras. Le roi Louis XV ayant fait don du château de Chambord au glorieux maréchal de Saxe, nous voudrions, nous autres, recevoir dignement le nouveau maître, en lui rendant doublement honneur, comme seigneur de Chambord et comme maréchal de France.

— Pour faire cela, mes amis, je ne vois qu'un moyen. Envoyez comme ambassadeurs au glorieux maréchal, le père Beaucy et la mère Sophie, tous deux bientôt centenaires.

— Monsieur le curé a raison! s'écrieront tous les paysans à la fois.

On prévint à la hâte les deux vieillards, fort étonnés du choix de leurs concitoyens; ils se vêtirent du mieux qu'ils purent et s'en allèrent, cahin-caha, sur la graud'route, au devant de Monseigneur tout en se disant entre eux :

— Pourquoi nous a-t-on choisis, nous, pauvres vieux, dont les jambes fléchissent, dont les yeux sont éteints, dont la langue est embrassée? Saurons-nous jamais lui faire un discours à ce brave maréchal?

Comme il parlaient encore, ils aperçurent un carosse, trainé par deux chevaux d'assez triste mine.

Le père Beauduy enleva bien poliment son chapeau. Mère Sophie, tout en s'appuyant sur sa canne, se courba en un beau plongeon.

Le maréchal fit arrêter sa voiture et, mettant la tête à la portière, il salua respectueusement les deux envoyés et les força à prendre place dans son carosse. Quant à lui, il s'avanza allègrement, à pied, au-devant des villageois en fête.

— Je vous remercie, mes amis! leur dit-il, d'avoir eu la bonne pensée de m'envoyer les plus âgés d'entre vous et d'avoir compris que le plus illustre des soldats n'est encore que le très humble serviteur des vieillards!

(Extrait de l'*Ecolier illustré*.

A. PIAZZI.

## NOS REPAS

Une première règle qui s'impose à la ménagère, c'est de s'enfermer strictement dans les limites de son budget. Le prix de la nourriture n'en constitue pas la valeur nutritive. Il faut donc savoir résister à la tentation de faire meilleur et cher et avoir surtout pour but de faire bon et à bon marché.

Il ne faut pas oublier cet axiome de nos anciens :

Petite cuisine agrandit la maison.

Et cet autre :

A grasse cuisine pauvreté voisine.

Veux-t-on un ou deux exemples?

Supposons que vous ayez à acheter du poisson. Si vous êtes riches et que vous teniez à flatter des palais délicats, choisissez du saumon, de la truite, des soles, etc.

Si vous êtes d'une condition plus modeste, prenez des limandes, des maquereaux, des merlans. Si cela est encore trop cher, contentez-vous de sardines, de harengs, de moules, etc.

Ces plats bon marché, s'ils sont bien soignés, seront excellents au goût, très bons pour la santé, aussi bons que les plats des riches.

Le nombre et les heures des repas dépendent beaucoup des habitudes déjà prises et des occupations auxquelles on se livre. Sur ce point, il y a des différences suivant les pays et suivant les conditions sociales.

Autrefois, on ne faisait guère qu'un grand repas par jour, vers 3 heures; c'était le dîner. Un léger déjeuner le matin et un léger souper le soir complétaient l'alimentation journalière. C'est ce qui se passe encore dans certains pays.

Plus tard, dans le Nord de la France surtout, le dîner a été ramené à midi, et dans les provinces méridionales il a été reporté au soir.

Il n'est pas mauvais de savoir cela quand on est invité à dîner quelque part. Il peut y avoir de la différence entre midi et le soir.

Alors, on fait un petit déjeuner le matin, entre 7 et 8 heures et entre midi et le soir. Vers 4 heures, on a introduit un autre petit repas auquel on a donné le nom des anciens latins « mangerde », en usage encore en beaucoup de provinces, ou celui des moines, *collation*, qui désignait une conférence suivie de rafraîchissements, ou encore celui plus général dans les grandes villes, le *goûter*, de *five o'clock* — l'heure du thé — importation anglaise.

C'est à peu près la règle pour les gens qui travaillent: les communautés, les collèges. La bourgeoisie, l'administration, en beaucoup d'endroits au moins, ont limité les repas à deux, l'un vers 10 heures, l'autre vers 5 ou 6 heures. (Cette coutume est également en usage au Brésil, à Rio-de-Janeiro.)

C'est ce qui est exprimé par cet ancien proverbe :

Lever à six,  
Manger à dix,  
Souper à six,  
Coucher à dix,  
Font vivre l'homme dix fois dix.

Chacun de nous ne doit faire qu'un très bon repas par jour. Pour les uns, c'est celui du matin ou de midi. Pour les autres, c'est celui du soir. Le plus avantageux serait en soi celui du soir.

En effet, le travail de la digestion occupe une partie de nos forces que nous ne pouvons pas distraire pour notre travail. Et si notre alimentation pouvait s'accomplir pendant le repos de la nuit ce serait tout gain pour nous. Mais si le travail de la digestion doit entraver notre sommeil, ce dont on s'aperçoit très bien (si l'on est fatigué par des rêves ou des insomnies), il faut se résigner à manger peu le soir et par conséquent à faire son meilleur repas à midi.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que cette nécessité est reconnue. Nous avons un vieux proverbe qui dit :

Dine honnêtement et soupe sobrement,  
Dors en haut et vivras longuement.

La régularité dans les repas a été de tout temps et est toujours recommandée. C'est que, en effet, notre estomac prend des habitudes qu'il faut satisfaire. Quand arrive l'heure à laquelle il a l'habitude de recevoir quelque chose, il se met en mouvement et sécrète les sucs qui doivent digérer nos aliments. Si à ce moment nous ne lui donnons rien, son travail se fait, non seulement en pure perte, mais encore à son détriment, car les acides qu'il a produits n'ayant rien à dissoudre, l'attaquent lui-même. De là les malaises et les brûlures que nous éprouvons. Au lieu de brûler la nourriture, ils brûlent l'estomac.

Les voyageurs de commerce le savent bien. Et quand ils se plaignent de leur métier, ils disent que leur plus grand ennemi, c'est l'irrégularité des repas.

La ménagère doit en être convaincue au premier chef et ne rien négliger pour que la table soit servie à l'heure. Bien plus,

elle s'appliquera à faire régner autour d'elle une discipline sévère, afin que tous les membres de la famille soient présents à la minute.

L'irrégularité dans les repas, non seulement nuit à la santé, mais trouble le bon ordre, occasionne des pertes de temps et mécontente tout le monde. En outre, si certains aliments peuvent attendre, il en est d'autres qui se gâtent à rester sur le feu. Ce qui a fait dire à Boileau à juste raison :

Qu'un dîner réchauffé ne valut jamais rien.

Les conditions générales d'une bonne digestion exigent que l'estomac soit parfaitement libre et reposé avant le repas et ne soit pas distract de son travail après.

Par conséquent, on ne se mettra jamais à table en sortant d'un travail très intense. Par exemple, si l'on a fait une longue course, il faudra attendre au moins une demi-heure avant de manger.

De même, après le repas, on évitera un travail très appliquant ou trop violent ; on évitera de lire des choses sérieuses, d'écrire. On pourra rester un peu de temps tranquille ou se promener doucement pendant une heure ; l'estomac se mettra sans peine à sa besogne, la suite de la digestion s'accomplira sans entrave et les forces rentriront pour un nouveau travail. Désobéir à cette règle, c'est s'exposer à des maux d'estomac qui feront perdre bien vite le fruit du travail imprudent auquel on se sera livré. C'est une règle sage des communautés de donner une heure de récréation après le repas de midi.

La sobriété est une règle importante de l'hygiène.

Les gourmands font leur fosse avec leurs dents.

dit un ancien adage. La règle est notre appétit. Quelquefois cependant, il faut le stimuler un peu, d'autres fois le modérer. On doit sortir de table, dit-on, avec la faim.

C'est juste, car il est peu de personnes qui ne mangent pas plus qu'elles ne dépensent, d'où les rhumatismes, la goutte et tout un cortège d'infirmités qui viennent d'une nourriture trop abondante.

Laissez-moi vous raconter deux histoires que je vous prie de méditer.

Un vieillard, dans les Alpes, a atteint cent quinze ans.

— Comment a-t-il vécu ? demande-t-on à ses voisins.

— De lait et de fromage lorsqu'il en avait.

Un autre est mort à quatre-vingt-dix-neuf ans, sans avoir jamais fait aucune maladie. Il se nourrissait convenablement, évitait tout aliment excitant : charcuterie, café, n'était jamais privé, mais ne faisait jamais aucun excès. Son ordinaire était varié, mais toujours le même en quantité, comportait peu de viande, beaucoup de légumes et changeait avec les saisons.

Voilà de bons exemples à suivre et dont il faut savoir profiter.

## RECETTES CULINAIRES

### Foie sauté.

Coupez un morceau de foie d'un kilo en petits morceaux ; faites fondre du beurre dans une poêle, sautez le foie dedans, retournez-le pour qu'il se cuise également ; ajoutez quatre échalotes hachées avec du persil, du sel, poivre, un peu de farine pour lier la sauce, mouillez avec du bouillon et un verre de vin blanc ou rouge. Cuisez le foie encore 10 minutes sur un feu vif et servez. On peut ajouter des champignons à ce ragoût ; après les avoir bouillis dans de l'eau vinaigrée, on les égoutte et on les saute avec le foie.

### Consommé pour convalescents.

Faites cuire un poulet aux trois quarts dans un litre d'eau ; retirez-le de la poêle, ôtez-en la peau ; retirez ensuite tout le blanc et mettez-le dans un mortier. Là, vous le réduisez en pâte en le mouillant avec quantité suffisante de liquide dans lequel il a bouilli. Ajoutez un peu de sel, de râpure de muscade et d'écorce de citron. Remettez au feu et faites bouillir doucement pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la consistance soit telle que vous la désirez, n'ais de manière à constituer une boisson un peu épaisse.

### Céleri au fromage.

Épluchez des racines de céleri bien blanches et fraîches, coupez-les en rouelles et faites bouillir légèrement, égouttez-les. Mettez dans un plat à cuire une bonne couche de beurre frais, garnissez ensuite avec du céleri, poudrez-le de fromage parmesan ; faites plusieurs couches, semez dessus une prise de poivre. Arrosez avec du bouillon ou de la crème ; couvrez de petits morceaux de beurre frais. Mettez au four chaud vingt minutes.

## RECETTES ET CONSEILS

### Entretien des fourneaux.

Une ménagère soigneuse a le juste souci de la propreté de sa cuisine. Nos lectrices nous sauront donc gré de leur indiquer un

procédé employé dans le Nord de la France et en Angleterre, pour donner un beau poli aux poèles et aux fourneaux ; il constitue une amélioration sur le simple emploi de la mine de plomb avec de l'eau. On forme une pâte composée de :

Mine de plomb . . . . .	400 grammes.
Essence de thérèbentine	125 »
Eau pure . . . . .	125 »
Sucre . . . . .	25 »

Ce produit s'étend avec la brosse une première fois pour en revêtir l'objet, ensuite on passe une brosse sèche pour en obtenir le brillant qui est très beau. Jean D'ARAULES.

### Le grand-duc Wladimir

âgé de 58 ans, est l'oncle du tsar. Fils de l'empereur Alexandre II, il est né en 1847. Il épousa en 1874 une princesse de Mecklembourg - Schwerin, la grande-duchesse Anna-Pavlovna. Il était le favori de son frère, l'empereur Alexandre III, et, grâce à ce dernier, il a occupé des places importantes qui l'ont mis en vedette. La première fois, en cas de mort prématurée d'Alexandre III, ce fut le grand-duc qui aurait été chargé de la régence. La seconde fois, il visita les provinces baltiques pour essayer d'apaiser les discordes qui venaient d'y naître. Il a pris une part assez active à la guerre russo-turque, et s'y distingua par sa bravoure, ce qui lui valut nombre de titres et de décorations. Il a le grade de général d'infanterie ; il est membre du conseil de l'empereur, président de l'Académie des Beaux-arts, membre d'honneur de l'Académie des Sciences et de l'Académie d'artillerie Michel. Depuis 1881 il est commandant et depuis 1884 chef de l'arrondissement militaire de Pétersbourg. Malgré tous ces nombreux titres, sa conduite fournit matière à la « chronique scandaleuse ». Ces derniers temps il semble s'être quelque peu amendé. On se souvient de sa conduite pendant les « journées de Wladimir ». Au point de vue humanitaire, il eût mieux valu qu'il s'en tint à son désœuvrement antérieur.

### MON CALEPIN

Un lieutenant suédois de l'expédition du duc d'Orléans vers le Groenland, apporte une nouvelle contribution à la topographie de cette grande île qu'avant Peary on avait cru être une immense terre soudée au pôle.

Le 27 juillet, comme l'expédition passait à la hauteur du cap Bismarck, elle découvrit une terre inconnue ; ce cap fait partie d'une grande île et non d'une presqu'île du Groenland ; on a dressé la carte de cette île et on l'a nommée « Terre de France ». Pas besoin d'ajouter que cette terre n'est pas si belle ni si riche que la vraie terre gauloise.

### La diminution du poids humain.

Plus nous vieillissons, plus nous devenons légers : c'est ainsi que notre foie qui pèse 1500 grammes dans notre jeunesse, ne pèse plus que huit ou neuf cents grammes quand nos cheveux blanchissent ou quand nous n'en n'avons plus du tout. Nous perdons facilement 150 grammes sur le cerveau : ne vous étonnez donc plus si les vieillards ont moins envie de rire que les jeunes gens ; car la rate qui pèse deux cents grammes chez les jeunes ne pèse plus que cent grammes chez les vieillards.

— Le shah de Perse est un souverain bizarre et bibelotier. Au lieu d'habiter un palais à la mode orientale, il loge à l'euro-péenne, mais il a fort mauvais goût européen. La Perse eut un art supérieur : chez le shah actuel, il n'y a pas un objet d'art persan et ancien. Il possède un musée ; qu'y voit-on ? Des éventails de papier, articles de Paris à treize sous, une glace à main de soixante-sept sous. Il y a un trône, mais les vraies pierreries ont disparu, remplacées par des verroteries quelconques.