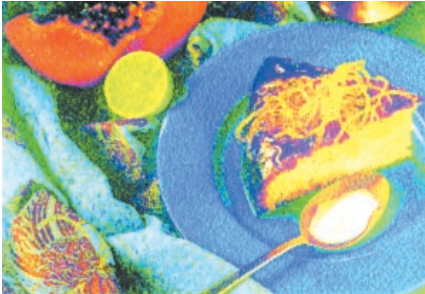


DESSERT

Gâteau au yaourt, sirop au citron



Préparation 20 minutes, cuisson 50-60 minutes, pour 8 à 10 personnes

2 1/2 bols de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus, sirop de citron, 1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly

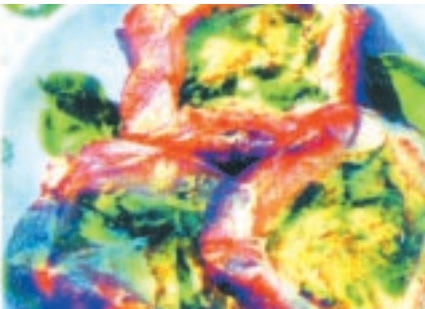
Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. À la louche, remplir le moule de cette pâte.

Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly

Sirop au citron : Mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémer environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

LE PLAT

Feuilleté aux épinards et aux œufs



Pour 6 personnes

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à café de farine, 1 c. à café de moutarde, muscade, sel, poivre.

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 h au réfrigérateur. Égoutter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation.

Dérouter la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre.

Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

Bon à savoir

Des moyens naturels pour calmer l'acidité gastrique

Alimentation : le régime n'est pas bien méchant !

Régler un problème d'acidité ne va pas sans s'abstenir totalement de manger les aliments les plus acidifiants : épinards, oignons crus, le temps, au moins, de se refaire une santé gastrique.

On peut ensuite les réintroduire avec précaution... de temps en temps.

Il faut aussi diminuer la consommation de graisses et de sucre, et tous les plats qui demandent un effort de digestion : chacun connaît très bien ceux qui lui restent systématiquement... sur l'estomac !

Les grands interdits concernent les condiments et épices piquants, comme la moutarde et le piment. Ils sont en effet trop irritants pour une muqueuse fragilisée. Supprimer aussi les boissons alcoolisées, le café et le thé, tous acidifiants.



Photos : DR

De petites habitudes de rien du tout

De bonnes habitudes sont aussi faciles à prendre que de mauvaises ! Ne pas boire à jeun (de l'eau ou, pire, de l'alcool ou des sodas), par exemple le liquide, comme un raz-de-marée, emporte le muscle protecteur... Manger plus lentement et mastiquer

plus longtemps que d'habitude la digestion est un travail d'équipe, qui commence dans la bouche. Plus les aliments sont préparés, moins l'estomac devra y aller de ses acides ! Éviter les glaces, les boissons glacées, l'eau froide : elles contractent l'estomac, ce qui stimule la production d'acides.

Beauté

BIJOUX *Misez sur la bonne parure*



Les colliers

Si vous en portez un, évitez surtout de porter des boucles d'oreilles en même temps. Avec un cou long, mieux vaut un collier court qu'un long sautoir, ou carrément l'un de ces « pectoraux », qui couvrent le haut du buste et le cou, appelés aussi colliers « Massai ». Court, il supportera mieux un collier très fin un peu loin du visage. Les colliers vont

généralement aux cous gracieux, avec cheveux courts ou coiffures relevées.

Les boucles d'oreilles
Cheveux courts, cou massif, visage très fin ?

Pour vos tenues de ville, choisissez des boucles d'oreilles de petite taille, mieux des « dormeuses », pierres délicatement attachées aux lobes par un petit anneau. Les boucles pendantes sont

souvent plus jolies avec des cheveux longs. Et, pour illuminer votre visage les soirées de fête, misez sur les boucles de strass brillants ou autres pierres de couleurs. Pensez aussi aux perles qui donnent un éclat particulier au teint, à condition de choisir la nuance : blanc rosé, si votre teint est doré ; blanc bleuté, si vous êtes châtain, brune, grise ou blanche ; gris foncé ou noir, si votre teint est mat.

Question

Est-il préférable de boire chaud ?

Boire chaud est très agréable, et il ne faut pas s'en priver en hiver. Toutefois, il est important de boire aussi de



l'eau tout au long de la journée, quelle que soit la saison afin de bien s'hydrater.

Le bon climat pour dormir

■ Il est important de ne pas avoir une température supérieure à 17°C dans la chambre à coucher. Le sommeil se caractérise par une baisse de la température corporelle. Trop de chaleur peut retarder l'endormissement ou bien seulement perturber le sommeil sans qu'on en ait vraiment conscience. Une chambre trop chauffée peut aussi renfermer un air trop sec, impropre à une bonne respiration. On considère que l'hygrométrie de confort dans une pièce se situe entre 50 et 60% d'eau. Au besoin, on peut se procurer des humidificateurs. Ils sont notamment très efficaces dans les chambres d'enfants et favorisent une bonne nuit en périodes de rhinopharyngites.