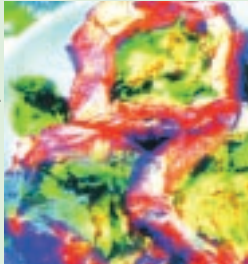


Le plat

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.



Photos: DR

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. Équeuter 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. Dérouler 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.

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.

Beauté

BIJOUX Misez sur la bonne parure

Les colliers

Si vous en portez un, évitez surtout de porter des boucles d'oreille 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 graciles, avec cheveux courts ou coiffures relevées.



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 couleur. Pensez aussi aux perles qui donnent un éclat particulier au teint, à condition de choisir la nuance : blanc rosé, si votre

Les boucles d'oreille

Cheveux courts, cou massif, visage très fin ? Pour vos tenues de ville, choisissez des boucles

d'oreille de petite taille, mieux des "dormeuses", pierres délicatement attachées aux lobes par un petit anneau. Les boucles

teint est doré ; blanc bleuté, si vous êtes châtain, brune, grise ou blanche ; gris foncé ou noir, si votre teint est mat.