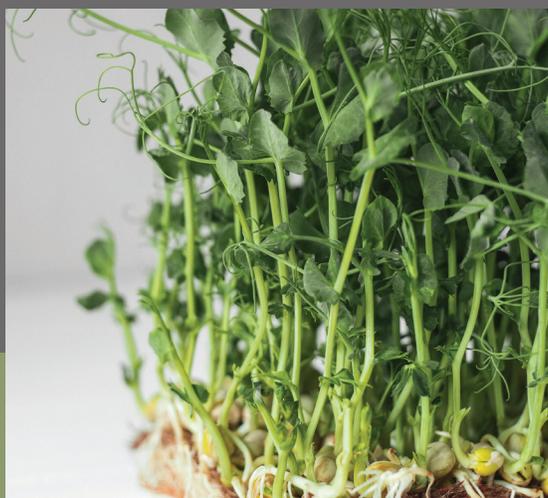


5 FAITS SAILLANTS + 3 RECETTES= 1 LECTURE RAPIDE POUR VOTRE PAUSE-CAFÉ



90 est l'angle auquel vos genoux et vos hanches doivent se trouver lorsque vous travaillez à un bureau. Les pieds doivent être à plat sur le sol et la tête doit être alignée avec la colonne vertébrale. S'asseoir en adoptant une posture correcte peut aider à prévenir les douleurs et les blessures. Si votre espace de travail n'est pas adapté à votre corps et ne peut être ajusté, parlez-en à votre employeur.

120 °F (49 °C) est la température de l'eau à laquelle nous devons laver notre literie. C'est le réglage « chaud » de la plupart des lave-linge. La literie doit être lavée chaque semaine. Cela permet de réduire le nombre d'acariens et d'améliorer les allergies et l'asthme. Les acariens sont trop petits pour être vus, mais ils peuvent tout de même déclencher des symptômes. Réduire l'encombrement de la chambre à coucher (y compris les coussins et les animaux en peluche dans les chambres d'enfants) peut également s'avérer utile.

4 Les problèmes qui peuvent être améliorés par le port d'orthèses comprennent la fasciite plantaire, les pieds plats, la tendinite du pied et les oignons. Des chaussures mal adaptées peuvent être à l'origine de toute une série de problèmes de santé ! Les semelles orthopédiques peuvent être des bouées de sauvetage en matière de confort et de santé. Parfois, les semelles orthopédiques peuvent être glissées dans des chaussures ordinaires, parfois des chaussures spéciales sont recommandées. Les magasins de chaussures spécialisés et les podologues peuvent faire des recommandations spécifiques pour vous et vos besoins particuliers.

8.6 pour cent de la population (environ) souffre de bruxisme du sommeil, terme scientifique désignant le fait de serrer les mâchoires ou de grincer des dents pendant le sommeil. Si vous souffrez de maux de tête fréquents, de douleurs et de raideurs de la mâchoire, d'usure dentaire, de douleurs faciales ou même de maux d'oreille, le bruxisme peut en être la cause. Parler à votre médecin et à votre dentiste est une bonne première étape, car ils peuvent vous recommander des protections nocturnes et des spécialistes.

100 grammes de pousses de pois contiennent 4 grammes de protéines et 3 grammes de fibres, ainsi que des vitamines K, C et A en abondance. Les pousses de pois sont les jeunes feuilles et tiges des plantes de pois. En plus d'être incroyablement saines, elles sont également tendres et délicieuses, et on les trouve couramment dans les épiceries et les magasins de produits diététiques. Célébrez le printemps en intégrant les pousses de pois à vos repas !

SANDWICHES *de*
PETIT-DÉJEUNER
OUVERTS *aux* ASPERGES *et aux*
MICRO-LÉGUMES PRINTANIER

4
POUR
PERSONNES

Les œufs et les asperges sont la quintessence du printemps et rien n'est plus facile à préparer que ce plat simple mais élégant qui convient aussi bien au petit déjeuner qu'à un déjeuner léger.

1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piment rouge séché
1/4 de cuillère à café (1 ml) de poivre noir
Une pincée de sel
1/4 tasse (60 ml) d'estragon frais finement haché
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de xérès ou de vin rouge
1/2 c. à thé (2 mL) de miel
12 asperges, parées et coupées en deux
4 gros œufs
1/4 tasse (60 ml) de vinaigre blanc
4 tranches de pain de grains anciens
1 tasse (50 g) de radis microgreens ou de pousses de pois

Dans un petit bol, mélanger les flocons de piment rouge séché, le poivre noir, le sel, l'estragon, l'huile d'olive, le vinaigre de xérès et le miel. À l'aide d'une spatule, verser la vinaigrette dans un plat en verre oblong ou dans une assiette suffisamment grande pour contenir les asperges et réserver.

Porter à ébullition une grande casserole remplie d'eau et blanchir les asperges pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. À l'aide de pinces, les retirer de l'eau bouillante et les égoutter ; pendant qu'elles sont encore chaudes, les ajouter à la vinaigrette. Mélanger les asperges avec la vinaigrette et réserver pendant la cuisson des œufs.



Réduire le feu sous l'eau bouillante à un frémissement. Ajouter le vinaigre blanc à l'eau. Casser les œufs dans des ramequins ou des verres individuels. Remuer l'eau et laisser tomber les œufs dans l'eau pendant qu'elle tourbillonne. Faire cuire les œufs à petit feu pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface de l'eau.

Griller le pain et le répartir sur 4 assiettes individuelles. Répartir les microgreens ou les pousses de pois dans les assiettes et les déposer sur le pain grillé. Placer 3 des moitiés d'asperges inférieures sur les microgreens, puis placer délicatement un œuf sur le dessus. Décorer chaque assiette avec 3 des parties supérieures des asperges et arroser le tout du reste de la vinaigrette.

CHAQUE PORTION CONTIENT

272 calories ; 12 g de protéines ; 15 g de matières grasses totales (3 g de matières grasses sat.);
23 g de glucides totaux (5 g de sucres, 3 g de fibres) ; 289 mg de sodium.

SOUPE *aux* POIREAUX,
OIGNONS *de* PRINTEMPS
CARBONISÉS *et* GOUSSES D'AIL

5
POUR
PERSONNES

Cette soupe va plus loin que la recette classique et célèbre les alliums de printemps en ajoutant des oignons de printemps carbonisés et des gousses d'ail, la partie fleurie immature de la plante d'ail. Contrairement au bulbe d'ail, les scapes donnent une saveur d'ail plus douce et plus fraîche.

- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 4 oignons verts, entiers, la racine et les extrémités rugueuses enlevées
- 4 tasses (1 L) de poireau haché, parties blanche et vert pâle, environ 12 oz (340 g)
- 2/3 tasse (160 mL) de tiges d'ail tendres coupées en morceaux de 1/2 pouce (1,25 cm)
- 1 1/2 tasse (350 ml) de pommes de terre Yukon Gold coupées en dés
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

Dans une grande marmite, ajouter de l'huile d'olive. Mélanger les oignons verts dans l'huile d'olive pour les enrober légèrement, en laissant la plus grande partie de l'huile dans la marmite.

Chauffer une poêle en fonte à feu vif et y saisir les oignons pour qu'ils deviennent mous et carbonisés. Retirer les oignons de la poêle et les mettre de côté.



Faire chauffer l'huile dans la marmite à soupe à feu moyen-doux et ajouter le poireau et les gousses d'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 minutes. Ajouter les pommes de terre en dés et le bouillon de poulet. Laisser mijoter à découvert à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter l'oignon vert dans la casserole au bout de 15 minutes. Éteindre le feu et laisser refroidir la soupe. À l'aide d'un mixeur, en procédant par lots, mixer la soupe à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Remettre dans la marmite propre et chauffer à feu doux jusqu'à la température désirée.

Servir avec de la ciboulette fraîchement ciselée ou des fleurs de ciboulette.

CHAQUE PORTION CONTIENT

162 calories ; 4 g de protéines ; 6 g de matières grasses totales (1 g de matières grasses sat.) ; 26 g de glucides totaux (5 g de sucres, 5 g de fibres) ; 492 mg de sodium.

SAUTÉ de BŒUF aux
TÊTES de VIOLON et aux
LÉGUMES de PRINTEMPS

2
POUR
PERSONNES

Un simple sauté est un repas rapide et facile qui tire le meilleur parti des légumes frais. Ce sauté d'inspiration printanière s'appuie sur les oignons de printemps, les premiers pois mange-tout frais, les jeunes épinards et les têtes de violon.

- 6 oz (170 g) de bœuf sauté
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soja à faible teneur en sodium ou de tamari
- 2 c. à soupe (30 ml) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piment rouge séché
- 1 c. à thé (5 ml) de fécule de maïs
- 4 oignons verts
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre de Sichuan (facultatif)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe (30 ml) de gingembre en petits dés
- 2 gousses d'ail, pelées et coupées en petits dés
- 4 oz (113 g) de pois mange-tout
- 2 tasses (500 ml) de jeunes épinards
- 1/2 lb de têtes de violon, précuites dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes et égouttées

Dans un bol de taille moyenne, mélanger le bœuf, la sauce soja, le bouillon de poulet, le miel et les flocons de piment rouge séché. Prendre une cuillerée du liquide et l'ajouter au petit bol contenant la fécule de maïs. Remuer jusqu'à ce que la fécule de maïs soit dissoute, puis réintroduire le liquide dans le bol contenant le mélange de bœuf.

Couper les oignons verts en deux à l'endroit où ils passent du vert au vert pâle et au blanc. Couper la partie verte en petites rondelles et réserver. Couper la partie vert pâle et blanche dans le sens de la longueur, puis la trancher en morceaux de 2,5 cm.



Dans un morceau de papier parchemin ou un torchon propre, plier les grains de poivre du Sichuan, le cas échéant, et les écraser pendant quelques secondes avec un rouleau à pâtisserie.

Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif. Ajouter les grains de poivre écrasés, le gingembre et l'ail et remuer à feu moyen-élevé pendant environ 1 minute, en remuant constamment. Ajouter les parties blanches des oignons verts et faire sauter pendant 1 minute. Ajouter le bœuf et le liquide de marinade et faire sauter pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les pois mange-tout et les épinards et mélanger pendant 2 minutes supplémentaires pour les enrober de sauce. Ajouter les têtes de violon égouttées et mélanger pendant 2 minutes supplémentaires.

Servir avec du riz ou des nouilles soba et parsemer de tranches d'oignon vert non cuites.

CHAQUE PORTION CONTIENT

334 calories ; 29 g de protéines ; 16 g de matières grasses totales (2 g de matières grasses sat.); 25 g de glucides totaux (7 g de sucres, 4 g de fibres) ; 347 mg de sodium.