

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



1 Les anthocyanes sont un type d'antioxydant que l'on trouve couramment dans les aliments. Appartenant à la catégorie des flavonoïdes, les anthocyanes sont souvent présents dans les aliments rouges tels que les baies, le chou rouge, les prunes et les pommes. Les anthocyanes sont très saines et contribuent à lutter contre le stress oxydatif dans notre organisme. Pourquoi ne pas adopter cette couleur si souvent associée à l'amour et manger plus de fruits et légumes rouges dès aujourd'hui ?

21 Sur la mémoire et l'exercice physique, impliquant un total de 1 455 participants, ont été récemment passées en revue par des scientifiques. Les résultats ont montré que les sportifs avaient une meilleure mémoire de travail que les non-sportifs, et une bien meilleure mémoire de travail que les personnes sédentaires. L'exercice est bon pour le corps, mais aussi pour l'esprit. Si vous avez des questions concernant la pratique d'une activité physique, parlez-en à votre médecin.

4 Les conseils pour la santé du cœur comprennent la limitation de l'alcool, la réduction de la consommation de sel, la consommation d'aliments peu transformés et la pratique d'une activité physique. Février est le mois du cœur, un moment idéal pour réfléchir à nos modes de vie et à nos habitudes saines. Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour améliorer votre santé cardiovasculaire et donner un peu d'amour à votre cœur ? Discutez avec votre professionnel de la santé pour obtenir des conseils personnalisés.

250 Calories sont brûlées (environ) pendant 30 minutes de patinage sur glace. Les activités hivernales telles que le patinage, le ski et les raquettes peuvent être très amusantes pour toute la famille, tout en étant bonnes pour la santé. N'oubliez pas de toujours porter un casque et de prendre les mesures de sécurité qui s'imposent lorsque vous faites de l'exercice à l'extérieur par temps froid. C'est le moment idéal de l'année pour savourer la saison et profiter de l'hiver.

2024 La recherche nous apprend que les amitiés en ligne peuvent jouer un rôle dans la lutte contre la solitude. Février est peut-être le mois de l'amour, mais il est important de se rappeler que l'amour se présente sous de nombreuses formes. Les amitiés - et pas seulement les relations romantiques - sont importantes. Que vos amis soient en ligne, à distance ou proches, ils peuvent tous contribuer à notre santé et à notre bien-être.



PAIN AU BEURRE DE CACAHUÈTE ET À LA PATATE DOUCE

4
POUR
PERSONNES

Ce pain sucré, riche en protéines et composé uniquement de plantes, est idéal pour le petit-déjeuner, le dessert ou le goûter. Servez-le avec votre confiture ou gelée préférée, ou même avec une couche de fromage frais.

- 1 1/4 tasse (310 ml) de farine de blé entier pour pâtisserie
- 1/2 tasse (125 ml) de poudre de protéines végétales nature ou à la vanille
- 1 cuillère à café (5 ml) de levure chimique
- 1 cuillère à café (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café (5 ml) de cannelle
- 1/4 de cuillère à café (2 ml) de noix de muscade
- 1/4 de cuillère à café (2 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de purée de patates douces pelées et cuites
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre de cacahuète
- 1 tasse (250 ml) de lait végétal non aromatisé
- 1/3 tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 2 cuillères à café (10 ml) de vanille
- 1/3 tasse (80 ml) de cacahuètes non salées, hachées

Préchauffer le four à 350 F (175 C). Recouvrir un moule à pain de taille standard de papier sulfurisé ou utiliser un moule à pain antiadhésif en silicone.

Dans un grand bol, mélanger la farine, les protéines en poudre, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade



et le sel. Dans un autre bol, mélanger au fouet la patate douce, le beurre de cacahuète, le lait, le sirop d'érable et la vanille. Ajouter les ingrédients humides au bol contenant les ingrédients secs et mélanger délicatement jusqu'à ce que tout soit humide. Verser la pâte dans le moule et lisser la surface à l'aide d'une spatule. Saupoudrer les cacahuètes et appuyer légèrement pour les faire adhérer.

Cuire au four préchauffé pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'une sonde insérée au centre du pain en ressorte presque propre. Laisser le pain refroidir dans le moule pendant 10 minutes, avant de le laisser refroidir sur une grille métallique.

CHAQUE PORTION CONTIENT

281 calories ; 14 g de protéines ; 12 g de graisses totales (2 g de graisses saturées) ; 33 g de glucides totaux (18 g de sucres, 4 g de fibres) ; 445 mg de sodium.

BLONDIES AUX HARICOTS BLANCS PARFUMÉS À L'ORANGE

POUR **9**
PERSONNES

Les blondies sont en fait des « brownies blonds ». Ici, la farine tout usage, peu nutritive, est remplacée par de la purée de haricots pour une plus grande dose de protéines. Le résultat final est tout aussi tendre sans que l'on perçoive le goût des haricots.

- Boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, égouttés et bien rincés
- 2 gros œufs à température ambiante
- 3/4 de tasse (180 ml) de cassonade légère ou de sucre de coco
- 1/3 tasse (80 ml) de lait en poudre
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de fécule de maïs
- 3/4 de cuillère à café (4 ml) de levure chimique
- 1/4 de cuillère à café (1 ml) de sel
- 6 cuillères à soupe (80 ml) de beurre non salé, ramolli à température ambiante
- 2 cuillères à café (10 ml) d'extrait de vanille
- Zeste d'une grande orange
- 1/3 tasse (80 ml) de pépites de chocolat mi-sucré

Préchauffer le four à 325 F (160 C). Tapisser un moule carré de 8 pouces (20 cm) de papier sulfurisé et le mettre de côté.

Dans un robot culinaire, mettre les haricots et les œufs, et mélanger jusqu'à obtenir une consistance très lisse. Ajouter le sucre, le lait en poudre, la fécule de maïs, la levure chimique et le sel et mélanger le tout. Placer les cubes de beurre ramolli, la vanille et le zeste d'orange dans le récipient du robot et mixer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de des petits cailloux de beurre.



Placer le mélange dans le moule préparé et saupoudrer la moitié des pépites de chocolat. Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes. Saupoudrer le reste des pépites de chocolat et cuire encore 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'une sonde insérée au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir pendant au moins 10 minutes avant de sortir les blondies du moule et de les laisser refroidir complètement sur une grille. Couper en 9 morceaux égaux. Conserver les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine, ou au congélateur plus longtemps.

CHAQUE PORTION CONTIENT

272 calories ; 10 g de protéines ; 12 g de graisses totales (7 g de graisses saturées) ; 33 g de glucides totaux (5 g de sucres, 2 g de fibres) ; 183 mg de sodium.

TOFU SOYEUX AU COULIS DE MANGUE

4
POUR
PERSONNES

Un tofu tendre et une sauce à la mangue au goût frais se combinent pour donner un dessert nutritif de style japonais sans trop d'efforts. L'essentiel est d'utiliser des blocs de tofu très tendre plutôt que des versions fermes ou extra-fermes.

- 1 1/2 tasse (350 ml) de cubes de mangue surgelés
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sucre
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de jus de citron
- Pincée de sel
- 2 blocs (300 g) de tofu mou soyeux, réfrigérés
- 1/3 tasse (80 ml) de cacahuètes non salées, grossièrement hachées
- 1/3 tasse (80 ml) de menthe fraîche tranchée

Dans une petite casserole, ajouter 1/4 de tasse (60 ml) d'eau, la mangue, le sucre, le citron et une pincée de sel. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la mangue se soit décomposée et qu'il reste une petite quantité de liquide sirupeux, environ 7 minutes. Réduire le mélange en purée.

Pour servir, couper chaque bloc de tofu en deux rectangles. Garnir chacun d'eux de sauce à la mangue, de cacahuètes et de menthe.



CHAQUE PORTION CONTIENT

Chaque portion contient : 217 calories ; 11 g de protéines ; 10 g de graisses totales (1 g de graisses saturées) ; 24 g de glucides totaux (17 g de sucres, 3 g de fibres) ; 50 mg de sodium.