

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



2 La rosacée et l'eczéma sont des affections cutanées courantes. Ces affections sont différentes, mais elles peuvent toutes deux être aggravées par le froid et les vents violents. Si vous souffrez d'affections cutanées telles que la rosacée ou l'eczéma, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre dermatologue. Ils peuvent vous recommander des changements de mode de vie, des soins de la peau et des procédures qui peuvent aider à apaiser votre peau et à vous soulager.

110,000 variétés de riz cultivées existent dans le monde entier ! Le riz est une culture de base et l'un des aliments les plus consommés dans le monde. Cependant, seule une poignée de variétés de riz est facilement disponible dans les rayons des magasins. Les différents types de riz peuvent offrir des avantages nutritionnels différents, notamment le magnésium, le sélénium, le fer et les vitamines B. Pourquoi ne pas modifier votre liste de courses habituelle et essayer de nouvelles variétés cette semaine?



50-70 pour cent des femmes souffriront d'une infection des voies urinaires (IVU) au cours de leur vie, et nombre d'entre elles auront des infections répétées. Les infections urinaires touchent également les hommes, mais sont moins fréquentes. Les symptômes comprennent une sensation de brûlure lors de la miction, un besoin d'uriner qui ne disparaît pas et une urine trouble ou à l'odeur forte. Les infections urinaires sont certes courantes, mais elles ne doivent pas être négligées, car elles peuvent avoir des conséquences graves.

1 Pour faciliter l'application de l'autobronzant et le rendre plus uniforme, il est conseillé d'exfolier la peau au préalable. En cette période de l'année, nous sommes nombreux à rechercher un hâle ensoleillé, mais le bronzage est dangereux et peut entraîner un cancer de la peau. Pour un bronzage sans risque, optez pour un autobronzant. Et oui, vous devrez toujours appliquer régulièrement de la crème solaire pour protéger votre peau (même en hiver).



3/10 Selon une étude récente, nous sommes nombreux à prendre des résolutions pour la nouvelle année. Les jeunes adultes se fixent davantage d'objectifs que les adultes d'âge moyen ou plus âgés. Prenez-vous des résolutions ? La fixation d'objectifs peut convenir à tout le monde ! Prenez le temps de réfléchir à l'année écoulée, à ce qui fonctionne et à ce qui ne fonctionne pas bien dans votre vie, et à ce qui peut être changé.

RAGOÛT *de SAUCISSES de
DINDE, de HARICOTS et de
CIDRE de la RÉCOLTE D'HIVER*

4
POUR
PERSONNES

Il s'agit en fait d'une étreinte chaleureuse dans un bol - un ragoût simple qui célèbre les saveurs de la saison. Avec des ingrédients nourrissants et un minimum d'effort en cuisine, ce repas est meilleur avec un gros morceau de levain pour le tremper et de la bonne compagnie pour le partager.

- 2 cuillères à café (10 ml) d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'avocat
- 1 lb (450 g) de saucisse de dinde, grossièrement hachée
- 1 oignon, haché
- 2 panais moyens, coupés en morceaux
- 1/2 cuillère à café (2 ml) de sel
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon en grains
- 1/4 de tasse (60 ml) de sauge fraîche hachée
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de thym frais
- 1/4 de cuillère à café (1 ml) de poivre noir
- 3 tasses (750 ml) de courge butternut pelée et coupée en cubes
- 1 1/2 tasse (350 ml) de cidre de pommes dur
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- Boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, égouttés et rincés
- 1 grosse pomme Granny Smith, coupée en cubes



Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la saucisse et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirer la saucisse de la casserole et la mettre de côté.

Placer l'oignon, le panais et le sel dans la poêle ; faire chauffer pendant 6 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Ajouter la moutarde, la sauge, le thym et le poivre noir à la poêle et faire chauffer pendant 1 minute. Placer la courge et le cidre dans la casserole et laisser mijoter pendant 2 minutes. Verser le bouillon et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes. Ajouter les haricots et la pomme ; laisser mijoter pendant 10 minutes avant de répartir dans 4 bols séparés pour le service.

CHAQUE PORTION CONTIENT

325 calories; 17 g de protéines; 4 g de graisses totales (1 g de graisses saturées); 65 g de glucides totaux (22 g de sucre, 16 g de fibres); 488 mg de sodium.

SALADE *de* LENTILLES à la TRUITE *au* CURRY

4
POUR
PERSONNES

Cette salade de super-aliments riche en protéines associe de la truite riche en oméga, des lentilles, des légumes croquants et une vinaigrette crémeuse et réchauffante au curry pour créer un repas de semaine nutritif et élégant dans un bol. Le saumon peut remplacer la truite si vous le souhaitez.

- 1 lb (450 g) de filet de truite
- 3/4 de tasse (180 ml) de yaourt nature
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron frais, divisées
- 2 cuillères à café (10 ml) de poudre de curry jaune
- 1/4 de cuillère à café (1 ml) de sel
- 2 tasses (500 ml) de lentilles noires ou vertes cuites
- 1 tasse (250 ml) de radis en tranches
- 1 1/2 tasse (350 ml) de concombre en tranches
- 2 tasses (500 ml) de roquette

Préchauffer le gril du four. Placer le poisson sur une plaque à pâtisserie à rebord recouverte de papier sulfurisé, assaisonner de sel et de poivre noir fraîchement concassé selon le goût, et faire griller jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, 6 à 7 minutes. Laisser refroidir légèrement, puis émietter la chair en gros morceaux et réserver.

Dans un bol, mélanger au fouet le yaourt, l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe (15 ml) de jus de citron, la poudre de curry et le sel.

Dans 4 saladiers individuels, placer les lentilles cuites et les mélanger avec le reste du jus de citron. Garnir de radis, de concombre et de morceaux de truite. Arroser de vinaigrette au yaourt et recouvrir de roquette.



CHAQUE PORTION CONTIENT

413 calories; 42 g de protéines; 18 g de graisses totales (3 g de graisses saturées);
25 g de glucides totaux (6 g de sucre, 9 g de fibres); 271 mg de sodium

BOL MEXICAIN AU POULET ÉPICÉ ET AUX PATATES DOUCES

4
POUR
PERSONNES

Il s'agit d'un repas copieux en un seul bol, avec un minimum d'efforts et un maximum de goût : la preuve que la simplicité peut aussi être délicieuse et satisfaisante. Vous pouvez également ajouter des cuillerées de crème aigre.

- 2 grandes patates douces, épluchées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 in)
- 4 cuillères à café (20 ml) d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'avocat, divisées
- 1/2 cuillère à café (2 ml) de sel, divisée
- 3 gousses d'ail, pelées et hachées
- 1 petit oignon rouge, finement coupé en dés
- 1 lb (450 g) de blanc de poulet désossé et sans peau, coupé en morceaux de 1 in (2,5 cm)
- 1 gros ou 2 petits piments chipotle en sauce adobo, hachés
- 2 cuillères à café (10 ml) d'origan séché
- Boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés
- 2 tasses (500 ml) de riz brun cuit
- 1 avocat, en tranches
- 1/4 de tasse (60 ml) de graines de citrouille
- 1/2 tasse (125 ml) de coriandre
- 1 citron vert



Préchauffer le four à 400 F (200 C).

Mélanger les cubes de patates douces avec 2 c. à thé (10 ml) d'huile et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel. Étendre sur une plaque à pâtisserie à rebord et cuire au four jusqu'à ce que les patates douces soient tendres, environ 40 minutes.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cuillères à café (10 ml) d'huile. Ajouter l'ail et l'oignon rouge ; faire chauffer pendant 5 minutes. Ajouter les morceaux de poulet et cuire pendant 3 minutes. Incorporer le piment chipotle, l'origan et 1/4 c. à thé (1 mL) de sel. Verser les tomates dans la poêle, porter à ébullition et cuire pendant 15 minutes. Incorporer les cubes de patates douces cuites au four et faire chauffer pendant 5 minutes.

Répartir le riz cuit dans 4 bols de service et le garnir du mélange poulet-patate, d'avocat, de graines de courge et de coriandre. Presser le jus de citron vert.

CHAQUE PORTION CONTIENT

558 calories; 32 g de protéines; 23 g de graisses totales (5 g de graisses saturées); 52 g de glucides totaux (2 g de sucres, 10 g de fibres); 450 mg de sodium.