

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



85 pour cent des acheteurs considèrent le thrifting comme un choix respectueux de l'environnement, et 62 pour cent le considèrent comme une solution durable à la fast fashion. Lorsque vous choisissez un vêtement d'occasion, vous économisez 8,41 livres d'émissions de carbone, 16,48 kWh d'énergie et 88,89 gallons d'eau. L'achat de vêtements d'occasion permet non seulement d'économiser des ressources, mais aussi de l'argent, car ils sont généralement moins chers.

~1 homme sur 8 sont diagnostiqués avec un cancer de la prostate, les hommes plus âgés étant plus susceptibles de le développer (l'âge moyen du diagnostic est de 67 ans). Les personnes ayant des antécédents familiaux de cancer de la prostate présentent également un risque plus élevé. Bien qu'il n'existe pas de stratégie de prévention éprouvée, le choix d'aliments pauvres en graisses, la réduction des produits laitiers, le maintien d'un poids sain, l'arrêt du tabac et la pratique fréquente d'une activité physique peuvent améliorer l'état de santé général et réduire le risque de cancer.



400 millions de tonnes de papier et de carton ont été consommées dans le monde en 2023, un chiffre qui devrait encore augmenter pour atteindre plus de 460 millions de tonnes en 2030. En moyenne, les entreprises dépensent 8 milliards de dollars pour la gestion du papier chaque année. En adoptant des solutions sans papier, les entreprises peuvent réduire considérablement leurs coûts tout en réduisant leur empreinte carbone. Les données de 2022 montrent qu'une entreprise sur huit est déjà passée à un modèle sans papier.



2024 a révélé que 17 pour cent des navetteurs qui se déplacent seuls en voiture préfèrent désormais des modes de transport plus durables. Le covoiturage est en hausse, avec 15 pour cent des navetteurs qui partagent leur trajet pour se rendre au travail. Les programmes de covoiturage sur le lieu de travail s'avèrent fructueux dans de nombreuses organisations. Si vous avez envisagé de créer ou de rejoindre un groupe de covoiturage, c'est le moment idéal : votre trajet peut être plus écologique, moins cher et plus social.

1 La mangue fraîche contient de 1 000 à 6 000 UI de vitamine A, soit 10 à 12 pour cent de l'apport quotidien recommandé en rétinol. Elle constitue donc un excellent choix pour prévenir les carences en vitamine A et favoriser une vision saine. Outre la santé oculaire, la vitamine A joue également un rôle essentiel dans la fonction immunitaire, la régénération de la peau et la croissance cellulaire globale. Rehaussez votre petit-déjeuner ou votre collation de midi en y ajoutant de la mangue fraîche pour un délicieux apport en nutriments !

DES SUCCÈS
SAVOUREUX
POUR
DÉMARRER
L'ÉTÉ

BROCHETTES *de* POULET *à la*
GRECQUE AVEC SALSA *au*
RADIS, CONCOMBRE *et* FETA

4
POUR
PERSONNES

Le poulet herbacé prend vie sous une salsa vibrante avec du concombre croquant et du radis piquant, le joyau caché ici. Pour un plat estival rafraîchissant, essayez différentes variétés de radis, comme le radis Purple Plum, le radis Black Spanish, le radis pastèque ou le radis classique French Breakfast.

Brochettes

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge
1 à 1 1/2 c. à soupe (15 à 22 ml) de feuilles d'origan séchées
2 à 3 gousses d'ail émincées
1/2 c. à thé (2 ml) de sel de mer
2 poitrines de poulet désossées et sans peau,
coupées en petits morceaux
1 oignon rouge, haché grossièrement

Salsa

4 radis, tranchés finement
1 petit concombre anglais, épépiné et haché grossièrement
1/2 tasse (125 ml) de fromage feta émietté
1/4 tasse (60 ml) chacun de persil et de menthe hachés
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de vin rouge

4 pitas (facultatif)

Pour les brochettes, dans un grand bol, fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre, l'origan, l'ail et le sel. Ajouter le poulet et l'oignon ; mélanger pour enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes ou toute la nuit.



Pour la salsa, dans un bol, mélanger les radis avec le concombre et la feta. Saupoudrer d'herbes, d'huile et de vinaigre. Remuer pour obtenir un mélange homogène.

Au moment de griller, huiler la grille et préchauffer le barbecue à feu moyen-vif. Enfiler alternativement le poulet et l'oignon sur les brochettes, en laissant de l'espace entre les morceaux pour qu'ils cuisent plus rapidement. Griller, en tournant souvent, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, 6 à 8 minutes.

Pour servir, faire glisser la viande et l'oignon des brochettes sur des pitas grillées, si vous en utilisez. Garnir de salsa et servir.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



SALADE INDIENNE
CROUSTILLANTE *de*
POIS CHICHES RÔTIS *avec*
VINAIGRETTE *à la* CORIANDRE

6
POUR
PERSONNES

Cette salade savoureuse composée de délicieux pois chiches croustillants et épicés est pleine de saveur et procure un délicieux regain d'énergie. Vous voulez essayer quelque chose de nouveau ? Remplacez les pois chiches en conserve par des haricots edamame surgelés et décongelés et suivez les mêmes étapes de cuisson et de séchage.

Salade de pois chiches rôtis

- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches
- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel de mer
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre de cari
- 1 c. à thé (5 mL) de coriandre séchée
- 1/2 c. à thé (2 mL) de paprika fumé
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poudre d'ail rôti
- 2 tasses (500 mL) de chou frisé râpé
- 2 tasses (500 mL) de laitue romaine râpée
- 1 tasse (250 mL) de chou rouge râpé
- 1 carotte râpée

Vinaigrette à la coriandre

- 1 tasse (250 ml) de feuilles de coriandre légèrement tassées
- 1 petite échalote, pelée et hachée
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron vert fraîchement pressé
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre noir
- 1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive extra vierge

Préchauffer le four à 400 F (200 C). Rincer et égoutter les pois chiches et les éponger avec du papier absorbant. Jeter les peaux de pois chiches qui se détachent.



Étaler les pois chiches sur une plaque à pâtisserie aux côtés peu profonds et cuire au centre du four pendant 10 minutes, en secouant la plaque de temps en temps, jusqu'à ce que les pois chiches soient complètement secs. Retirer les pois chiches, les arroser d'huile et les saupoudrer de sel. Remuer délicatement pour les enrober uniformément. Remettre au four et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes supplémentaires, en secouant la poêle toutes les quelques minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et légèrement croustillants.

Retirer du four et saupoudrer le reste des assaisonnements. Remuer délicatement pour répartir uniformément. Mettre de côté pour refroidir.

Dans un grand bol, mélanger le chou frisé, la romaine, le chou et la carotte. Réserver.

Pour la vinaigrette, dans un mixeur ou un robot, mélanger la coriandre, l'échalote, l'ail, le jus de citron vert, le miel, le sel et le poivre. Mélanger légèrement, en raclant les parois du bol plusieurs fois. Ensuite, en laissant tourner le mixeur, ajouter lentement l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter un peu d'eau si vous préférez une vinaigrette plus fine.

Transférer la vinaigrette dans le bol contenant le mélange de salades et mélanger. Déposer ensuite les pois chiches grillés et refroidis sur le dessus et servir.

Les pois chiches peuvent être préparés à l'avance et conservés dans un contenant hermétique à la température ambiante jusqu'à une semaine. La vinaigrette peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Il suffit de la secouer avant de l'utiliser.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



BEERAMISU

Ce dessert léger et onirique est une alternative savoureuse à l'authentique tiramisu italien. Pas trop sucré et préparé avec de la crème de cajou, c'est une version contemporaine d'un vieux favori qui correspond tout aussi bien au cliché « un petit remontant ». Cette version ne contient pas d'espresso, que l'on trouve généralement dans le tiramisu. Nous l'avons préparée avec une bière artisanale de type stout ou porter, aromatisée au café et au chocolat. Un délice !

1 tasse (250 ml) de noix de cajou crues
2 dattes Medjool dénoyautées
1/2 tasse (125 ml) d'eau de source
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de coco, ramollie
Graines de la gousse de vanille
1/2 tasse (125 ml) de bière artisanale stout de bonne qualité
aromatisée au café et au chocolat, ou de stout sans alcool
8 biscuits ladyfinger ordinaires ou sans gluten
1 oz (28 g) de chocolat noir, râpé

Dans un bol, placer les noix de cajou et les dattes et les recouvrir d'eau. Laisser tremper pendant 4 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

Bien égoutter et placer dans un mixeur à grande vitesse avec l'eau, l'huile de coco et les graines de la gousse de vanille. Mélanger à grande vitesse pendant environ 3 minutes, en s'arrêtant de temps en temps pour racler les parois du bol. La crème doit être légère et mousseuse. Réserver.

Dans un plat à four carré, placer les doigts de dame en une seule couche. Arroser de stout. Ne pas les laisser reposer plus de 20 minutes, sinon ils se désagrègeront.



Aligner 4 plats à dessert en verre à portion unique (4 oz/125 ml). Casser en deux un doigt de dame imbibé et placer les moitiés côte à côte dans le fond de chaque plat à dessert. Déposer 2 c. à soupe (30 ml) de crème de noix de cajou sur chaque moitié et lisser. Répéter les couches et saupoudrer le dessus de chocolat râpé.

Couvrir chaque plat et réfrigérer pendant au moins 12 heures ou toute la nuit pour que les plats se raffermissent et que les saveurs s'imprègnent.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

