



1 Conséquence du changement climatique qui pourrait vous surprendre est l'allongement de la saison des allergies. Les symptômes du rhume des foins ne sont pas inhabituels en mars. Consultez votre praticien de santé pour obtenir de l'aide sur les allergies saisonnières. Des changements dans le mode de vie peuvent également aider, comme prendre une douche après avoir été à l'extérieur, porter un masque et/ou des lunettes de soleil enveloppantes, passer l'aspirateur et dépoussiérer régulièrement, et utiliser un purificateur d'air..

12-48 Heures après avoir été exposé à un norovirus est le moment où les symptômes se développent généralement. Communément appelé "grippe intestinale", le norovirus n'est pas du tout une grippe, mais un virus commun qui provoque des diarrhées et des vomissements. Il tend à disparaître de lui-même, mais peut être dangereux lorsqu'il entraîne une déshydratation. Le désinfectant pour les mains et les lingettes nettoyantes courantes ne tuent pas le norovirus, mais vous pouvez vous en prémunir en vous lavant les mains à l'ancienne..

2025 Une étude suggère que le sommeil profond pourrait contribuer à nous éclaircir l'esprit. Selon l'étude, qui a porté sur des souris, le sommeil pourrait éliminer les déchets accumulés dans le cerveau. Il n'est pas toujours facile de donner la priorité au sommeil, mais il est très important de le faire pour notre santé physique et mentale. Essayez de respecter un horaire régulier de sommeil et d'éveil, évitez les écrans avant de vous coucher et réduisez votre consommation de caféine..

133,771 Personnes ont participé à une étude récente sur la démence. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui mangeaient le plus de viande rouge - en particulier les viandes rouges <transformées> comme les hot-dogs et le salami - étaient plus susceptibles de développer un déclin cognitif subjectif. La viande rouge non transformée comprend le bœuf et l'agneau. Vous n'êtes pas obligé de devenir végétalien, mais manger davantage d'aliments entiers, non transformés et d'origine végétale peut constituer un changement salubre..

3 Avantages potentiels d'une routine matinale, citons le soulagement du stress, un meilleur sommeil et une plus grande activité physique. L'avantage d'une routine matinale, c'est que vous pouvez l'organiser exactement comme vous le souhaitez. Peut-être voulez-vous faire des étirements doux et de la méditation, ou aller courir, ou encore vous préparer un matcha latte et jouer à des jeux de mots. Profitez de l'occasion pour créer une routine qui vous ressemble..

À EMPORTER,
MAIS EN
MIEUX !

HARICOTS *et* POMMES *de* TERRE *au* CURRY *avec* POIS CHICHES

6
POUR
PERSONNES

Vous avez envie d'un plat indien à emporter ce soir ? Ce plat de haricots et de pommes de terre au curry à base de plantes est une adaptation facile et délicieuse d'une spécialité indienne classique.

- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 grands oignons jaunes, émincés en demi-lunes
- 2 cuillères à café (10 ml) de curcuma moulu
- 2 cuillères à café (10 ml) de cumin moulu
- 1/4 de cuillère à café (1 ml) de cayenne
- 1/4 de cuillère à café (1 ml) de sel
- 4 tasses (1 L) de pommes de terre Russet pelées et coupées en dés
- 4 tasses (1 L) de haricots verts coupés en morceaux de 3,75 cm (1 1/2 po)
- 2 tasses (500 ml) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes pauvre en sodium

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajouter les oignons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés, environ 30 minutes. Ajouter les épices, remuer et laisser chauffer pendant 30 secondes. Ajouter les pommes de terre, les haricots, les pois chiches et le bouillon. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette.

Servir dans des bols avec du naan, si désiré.



CHAQUE PORTION CONTIENT

351 calories ; 16 g de protéines ; 7 g de graisses totales (1 g de graisses saturées) ;
60 g de glucides totaux (11 g de sucre, 17 g de fibres) ; 318 mg de sodium.

PAIN PLAT AUX RAISINS GRILLÉS ET À LA COURGE MUSQUÉE

6
POUR
PERSONNES

Prêt pour une nouvelle version de la pizza préférée de la famille ? Essayez cette délicieuse version de la pizza typique. Invitez toute la famille à préparer des versions personnelles pour une soirée pizza familiale amusante.

2 tasses (500 ml) de rubans de courge musquée
1 tasse (250 ml) de raisins rouges sans pépins
1/2 tasse (125 ml) d'oignon rouge tranché
1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive
1 cuillère à soupe (15 ml) de thym frais
1/2 cuillère à café (2 ml) de flocons de piment rouge séché
10 oz (300 g) de pain plat au choix
2 1/2 oz (70 g) de fromage de chèvre doux, émietté
2 tasses (500 ml) de roquette
1/2 citron, avec son jus
Miel ou balsamique pour arroser (facultatif)

Préchauffer le four à 425 F (220 C).

Éplucher la courge butternut et, à l'aide d'un épluche-légumes, créer de longs et fins rubans de courge. Placer les rubans dans un grand bol avec les raisins et l'oignon ; ajouter l'huile d'olive et les épices.

Placer le pain plat sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et le recouvrir du mélange de raisins et de courge. Répartir le fromage de chèvre émietté sur le dessus. Cuire au four pendant 12 minutes.

Mélanger la roquette avec le jus de citron et la déposer librement sur le pain plat. Arroser de miel ou de vinaigre balsamique, si désiré.



CHAQUE PORTION CONTIENT

219 calories ; 7 g de protéines ; 7 g de graisses totales (1 g de graisses saturées) ;
33 g de glucides totaux (6 g de sucre, 5 g de fibres) ; 355 mg de sodium.

QUINOA FRIT

6
POUR
PERSONNES

Cette version du quinoa frit, qui s'inspire du riz frit traditionnel chinois, regorge de protéines et de légumes éclatants de vitalité. Ajoutez des extras ou contentez-vous de ces ingrédients sains pour un plat à emporter que vous n'oublierez pas de sitôt.

1 cuillère à café (5 ml) d'huile d'olive
1/2 lb (225 g) de porc haché extra-maigre
1 cuillère à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé
3 gousses d'ail pelées et écrasées
1/4 tasse (60 ml) d'oignon vert coupé en dés, les blancs seulement, les verts conservés pour le service
6 tasses (1,5 L) de chou napa râpé
1 tasse (250 ml) de carottes en julienne
2 tasses (500 ml) de champignons enoki hachés
2 cuillères à café (10 ml) de pâte miso
1 cuillère à café (5 ml) de sauce soja pauvre en sodium ou de tamari
1/4 de tasse (60 ml) de bouillon de champignons
2 tasses (500 ml) de quinoa cuit du jour
1 tasse (250 ml) de germes de soja
1 piment de Fresno, finement tranché (facultatif)

Dans une grande poêle à frire, ajouter l'huile à feu moyen. Ajouter le porc et cuire jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon et cuire pendant 1 minute. Ajouter le chou, les carottes et les champignons et faire cuire pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le chou soit flétri et réduise de volume et que le liquide du chou et des champignons se soit évaporé.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le miso, la sauce soja et le bouillon, puis les ajouter au mélange de chou dans la poêle. Ajouter le quinoa à la poêle et faire chauffer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Éteindre le feu, ajouter les germes de soja et mélanger.

Au moment de servir, garnir avec l'oignon vert réservé, le piment Fresno (si désiré) et un supplément de sauce soja, selon le goût.



CHAQUE PORTION CONTIENT

376 calories ; 27 g de protéines ; 10 g de graisses totales (2 g de graisses saturées) ;
45 g de glucides totaux (2 g de sucre, 6 g de fibres) ; 249 mg de sodium.