



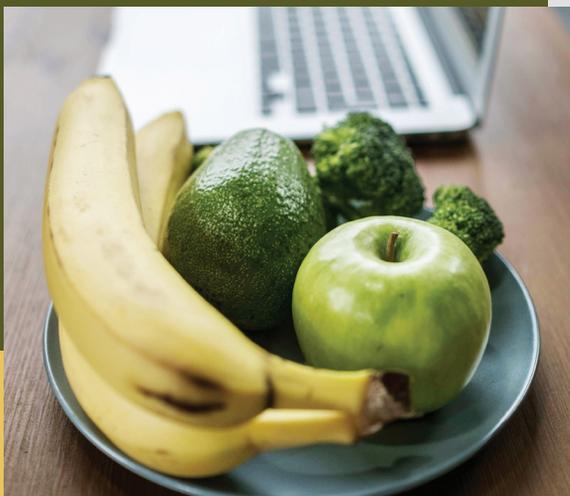
2023 a révélé que les travailleurs américains passent 56 % de leur journée debout ou en train de marcher, et que 2 participants sur 5 signalent des douleurs récurrentes liées à ces activités. Le port de chaussures de soutien permet non seulement d'améliorer l'équilibre, mais aussi de réduire le risque de chute, de soulager les douleurs du pied et de favoriser le fonctionnement général du pied. Lorsque vous achetez des chaussures, choisissez-en une qui dépasse votre pied d'environ 6 mm et évitez celles qui sont lourdes ou trop serrées.

6 avantages de prendre fréquemment des douches froides comprennent l'amélioration de la circulation, de la santé mentale, du métabolisme et de l'immunité, la réduction des courbatures et des inflammations, ainsi que le soulagement efficace de la douleur. Idéalement, une douche froide consiste à abaisser la température de l'eau en dessous de 60 degrés Fahrenheit pendant deux à trois minutes. Toutefois, si vous débutez, essayez de baisser la température de l'eau pendant les 30 dernières secondes de votre douche et augmentez progressivement.



83 pour cent des travailleurs américains subissent un stress lié au travail, qui peut déclencher une inflammation systémique de faible intensité dans l'organisme. Le stress conduit souvent à de mauvaises habitudes de grignotage, mais il peut être utile de remplacer les aliments transformés par des aliments anti-inflammatoires qui favorisent la résilience émotionnelle et stabilisent le système nerveux. Des alternatives riches en nutriments comme des tranches de légumes avec du houmous, du chocolat noir et des baies, ou une poignée de noix et d'amandes peuvent favoriser le bien-être à long terme au travail.

10 minutes de marche rapide par jour présente de nombreux avantages et compte pour les 150 minutes d'exercice hebdomadaire recommandées. Ajoutez une touche de créativité avec une marche en couleur : choisissez une couleur et suivez-la comme guide visuel dans votre environnement. Des fleurs jaunes aux panneaux de signalisation rouges, cette pratique permet d'aiguiser la concentration, d'atténuer le stress et d'ajouter une touche ludique à votre routine.



1 once de graines de tournesol grillées à sec contient 49 % de la valeur quotidienne recommandée en vitamine E et 41 % de sélénium. La vitamine E et le sélénium sont réputés améliorer la santé cardiaque et réduire le risque de cancer. Saupoudrez des graines de tournesol sur les salades, les yaourts ou les flocons d'avoine pour stimuler l'énergie, soutenir l'immunité et combattre le stress oxydatif dû aux écrans et à la sédentarité.

UN REPAS
D'ÉTÉ
PARESSEUX4
POUR
PERSONNESSALADE CÉSAR GRILLÉE *au*
CACIO *e* PEPE

Rehaussez vos repas d'été en donnant une tournure saine à un hors-d'œuvre classique. Cette salade César grillée cacio e pepe (« fromage et poivre » en italien) confère ses saveurs savoureuses et poivrées à ce plat rafraîchissant. Avec des haricots blancs et de la chapelure de blé entier grillée, cette salade est un plat innovant et nutritif qui non seulement satisfait vos papilles, mais apporte également une foule de bienfaits.

- 4 à 6 grains de poivre noir entiers
- 2/3 tasse (160 mL) de yogourt grec nature
- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 tasse (60 mL) de parmesan râpé
- Jus de 1/2 citron
- 1 gousse d'ail pelée et émincée
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel en flocons
- 2 à 3 grosses têtes de laitue romaine
- Boîte de haricots cannellini de 14 oz (398 mL), égouttés et rincés (voir le conseil)
- Chapelure de pain grillée, pour la garniture (facultatif)

Dans une poêle non graissée, à feu moyennement élevé, faire griller les grains de poivre pendant 30 à 60 secondes, ou jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Remuer constamment la poêle pour éviter qu'elle ne brûle. Retirer du feu et laisser refroidir. Avec un mortier et un pilon, broyer grossièrement.

Dans un petit bol, fouetter le yogourt, l'huile, le parmesan, le jus de citron, les grains de poivre moulus, l'ail émincé et le sel jusqu'à émulsion. Réserver.



Couper les têtes de romaine en deux verticalement. Sur un gril chaud, placer les têtes côté coupé vers le bas et cuire jusqu'à ce qu'elles soient carbonisées, environ 1 à 2 minutes.

Disposer les têtes de laitue grillées sur une assiette de service, ajouter les haricots directement sur la romaine grillée et arroser de vinaigrette. Garnir de sel en flocons supplémentaire et de chapelure grillée, si désiré.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



SANDWICH *à la* VIANDE ITALIENNE

6
POUR
PERSONNES

Transportez vos papilles gustatives vers un pique-nique ensoleillé sur les plages de la mer Adriatique avec cet irrésistible sandwich à la viande italienne. Avec la chaleur de l'été, il n'y a rien de plus facile à préparer et à servir entre amis qu'un délicieux sandwich. Cette recette allie le confort rustique du pain complet à un pot-pourri de saveurs estivales, promettant une expérience appétissante qui ne décevra pas.

Pain de grains entiers non tranché

(environ 9 x 5 pouces/23 x 15 cm)

1 c. à soupe (15 ml) de mayonnaise ou d'ail à l'ail (facultatif)

2 c. à soupe (30 ml) de moutarde à l'ancienne
ou de pesto (facultatif)

5 oz (150 g) de prosciutto, tranché finement

7 oz (200 g) de poitrine de poulet, tranchée finement

2 tasses (500 ml) de roquette

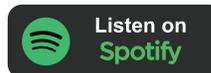
5 oz (150 g) de fromage burrata

Sel et poivre, au goût (facultatif)

Couper le pain en deux à l'horizontale, comme pour un grand sandwich. Étendre la mayonnaise et la moutarde ou le pesto, s'il y a lieu, sur un côté. Superposer les viandes, le fromage burrata et la roquette pour former le sandwich. Couper en 6 portions égales et servir.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



TIRAMISU *au* LAIT CAILLÉ *au* CITRON *et à la* CRÈME de NOIX de CAJOU

6
POUR
PERSONNES

Laissez-vous tenter par le summum de la douceur estivale avec ce tiramisu au citron, revisité avec des ingrédients sains pour une délicieuse pâtisserie. Élaboré avec des noix de cajou crémeuses, des œufs biologiques, de la crème de coco onctueuse et l'essence aromatique de la véritable pâte de gousse de vanille, ce dessert est une harmonie de saveurs et de textures qui titillera vos papilles gustatives à chaque bouchée paradisiaque.

Doigts de dame

- 2 gros œufs biologiques
- 1 c. à thé (5 mL) de pâte de gousse de vanille
- 1 c. à table (15 mL) de zeste de citron
- 3 c. à table (45 mL) de jus de citron
- 1/2 tasse (125 mL) de farine d'amande
- 3 c. à table (45 mL) de farine de noix de coco
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poudre à pâte

Crème de noix de cajou

- 1 1/4 tasse (310 mL) de noix de cajou, trempées (30 minutes) et égouttées
- 3 c. à table (45 mL) de miel ou de sirop d'érable
- 1/8 c. à thé (0.5 mL) de sel de l'Himalaya
- 1/2 c. à thé (2 mL) de pâte de gousse de vanille
- 1 tasse (250 mL) de crème de noix de coco biologique (voir l'astuce)

Crème au citron

- 3 citrons, jugés et zestés
- 2 gros œufs biologiques
- 1/2 tasse (125 mL) de miel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel en flocons
- 7 c. à soupe (100 mL) de beurre, non salé

Trempeage au citron

- 1/4 tasse (60 mL) de lait de coco
- 1/4 tasse (60 mL) de jus de citron



Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Pour les doigts de dame, séparer les jaunes et les blancs d'œufs dans deux bols moyens. Dans le bol contenant les jaunes, ajouter la pâte de gousse de vanille, le zeste de citron et le jus de citron, et fouetter jusqu'à obtention d'une couleur pâle.

À l'aide d'un batteur électrique ou d'un batteur sur socle, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement le mélange de jaunes d'œufs aux blancs d'œufs montés en neige. Incorporer les farines d'amande et de noix de coco ainsi que la levure chimique, en veillant à ne pas dégonfler la pâte.

Verser la pâte dans une poche à douille. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, former des bûches de 7,5 cm (3 pouces). Cuire au four pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Mettre de côté et laisser refroidir complètement.

Pour la crème de noix de cajou, dans un mixeur, mélanger les noix de cajou trempées, le miel ou le sirop, le sel, la pâte de gousse de vanille et la crème de noix de coco ; mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Pour la crème au citron, dans un petit bol, ajouter le jus de citron, le zeste de citron, les œufs, le miel et le sel, et fouetter jusqu'à incorporation complète.

Transférer le mélange de crème au citron dans une casserole à feu moyen-vif et cuire, en remuant constamment, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit épais. Retirer du feu et incorporer le beurre. Réserver.

Pour le trempage au citron, mélanger le lait de coco et le jus de citron dans un plat peu profond. Tremper les doigts de dame dans le mélange, si désiré.

Dans des coupes individuelles, commencer par une couche de doigts de dame, puis une couche de crème de noix de cajou, et enfin une couche de crème au citron. Garnir d'un quartier de citron, si désiré, et déguster.