



2021 est l'année où une revue a été publiée révélant qu'apprendre une nouvelle langue pourrait être le petit coup de pouce mental que votre cerveau recherche. Les auteurs ont exploré comment élargir ses capacités linguistiques peut améliorer le fonctionnement du cerveau, favoriser l'adaptabilité neuronale et soutenir la santé cognitive en vieillissant. Prêt(e) à commencer à pratiquer? Consultez votre centre communautaire, votre bibliothèque ou votre cégep pour des cours de langue abordables. Vous pouvez aussi apprendre une nouvelle langue avec des applis comme *Duolingo* ou *Babbel*.

5 régions du monde regroupant les populations les plus âgées et les plus en santé sont connues comme les zones bleues : Nicoya, Costa Rica; Sardaigne, Italie; Ikaria, Grèce; Loma Linda, Californie; et Okinawa, Japon. Ces communautés partagent des habitudes clés : une alimentation surtout végétale, des aliments cultivés localement, des repas pris plus tôt, du mouvement régulier et de forts liens sociaux. Inspirez-vous des zones bleues et adoptez ces habitudes pour améliorer votre santé et votre longévité.

1 femme sur cinq et un homme sur dix développeront la maladie d'Alzheimer au cours de leur vie. Les cas augmentent à un rythme inquiétant chez les personnes âgées de 30 à 64 ans. L'importance d'une bonne alimentation ne peut être surestimée : le régime méditerranéen semble réduire le risque d'Alzheimer en fournissant des antioxydants protecteurs et en diminuant l'inflammation. Des cliniques spécialisées en évaluation du risque d'Alzheimer et des ressources gratuites en ligne, comme <alzu.org>, peuvent aider à intervenir tôt.

20% à 30% de la composition du juçara (prononcé : jou-sa-ra) est constituée de fibres, tandis que les lipides en représentent plus de 40 %. Les premières recherches suggèrent que le fruit du juçara pourrait aider à réduire l'inflammation, améliorer la fonction cardiovasculaire et contribuer à diminuer la masse grasse. La façon la plus savoureuse d'en profiter ? En jus, en smoothie, en crème glacée ou sur du yogourt. Conseil pratique : assurez-vous d'acheter du juçara issu d'une récolte durable, car la surexploitation menace sa forêt atlantique d'origine.

3 invites d'IA super efficaces pour améliorer votre bien-être comprennent : établir un horaire axé sur la santé adapté à vos objectifs, à votre temps et à vos préférences ; créer un plan de repas avec listes d'épicerie, substitutions et nutrition équilibrée ; et évaluer votre routine actuelle en suggérant des améliorations. Bien que l'IA ne remplace pas les soins de santé professionnels, elle peut vous aider à rester sur la bonne voie, à développer de saines habitudes et à garder votre bien-être au centre de vos priorités.

BOLS DÉJEUNER «TROIS SŒURS»

- 1 tasse (250 mL) de riz brun cru, donnant 3 tasses (750 mL) de riz cuit
- 1 c. à soupe (15 mL) d'origan séché
- 1/2 c. à thé (2 mL) de muscade
- 1/4 c. à thé (1 mL) de cumin
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 2 1/2 tasses (625 mL) de courge musquée en dés
- 4 c. à soupe (60 mL) d'huile d'olive extra-vierge, divisée
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre noir
- 1 tasse (250 mL) d'oignon haché
- 2 gousses d'ail, pelées et finement hachées
- 398 mL (13,5 oz) de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
- 1 c. à thé (15 mL) de sauce Worcestershire
- 1 tasse (250 mL) de grains de maïs doux, en conserve ou décongelés
- 1 tasse (250 mL) de coriandre fraîche hachée (feuilles et tiges)
- 4 tortillas de maïs, réchauffées
- 4 œufs biologiques

Cuire le riz selon les instructions du paquet et mettre de côté.

Préchauffer le four à 190 °C (375 F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.

Dans un petit bol, mélanger l'origan, la muscade, le cumin et le sel. Dans un grand bol, mélanger la moitié de ce mélange avec la courge musquée et 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive. Mélanger pour bien enrober, puis transférer sur la plaque de cuisson. Saupoudrer de poivre noir. Cuire au four préchauffé pendant 40 minutes, en remuant toutes les 10 minutes.

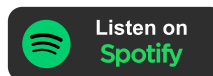


Dans une grande poêle à feu moyen, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'autre moitié du mélange d'épices et cuire 2 minutes de plus. Ajouter le riz cuit et les haricots et remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Ajouter la sauce Worcestershire, le maïs et la courge cuite. Juste avant de servir, incorporer la coriandre hachée.

Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, chauffer 1 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive et cuire les œufs.

Pour servir, déposer un monticule du mélange riz et Trois Sœurs sur chaque assiette et surmonter d'un œuf au plat. Servir avec les tortillas chaudes.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



RAGOÛT DE HARICOTS *et*
ORGE *au* PECORINO

6
POUR
PERSONNES

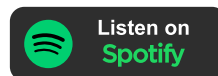
2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive extra-vierge
1 3/4 tasse (435 mL) d'oignon finement haché
2 gousses d'ail, pelées et finement hachées
2 grosses branches de thym
1 feuille de laurier
1 tasse (250 mL) de carotte finement hachée
1/2 tasse (125 mL) de céleri finement haché
1/4 tasse (60 mL) de tiges de fenouil tranchées
Une pincée de sel
1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
1 tasse (250 mL) d'orge perlé, rincé et égoutté
6 tasses (1,5 L) de bouillon de légumes faible en sodium
398 mL (13,5 oz) de haricots Romano ou borlotti
en conserve, égouttés et rincés
2 tasses (500 mL) de chou kale lacinato finement tranché
22 g (3/4 oz) de fromage pecorino Romano

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'huile d'olive et faire revenir l'oignon, l'ail, le thym et la feuille de laurier jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajouter la carotte, le céleri et le fenouil et cuire encore 5 minutes. Ajouter le sel, le poivre et l'orge et bien mélanger. Ajouter 3 tasses (750 mL) de bouillon de légumes, ou juste assez pour recouvrir le mélange. Augmenter le feu pour porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et mijoter à demi-couvert environ 35 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Ajouter les haricots et le kale; laisser mijoter doucement 10 minutes de plus. Chauffer le reste du bouillon et l'ajouter au besoin, 1 tasse (250 mL) à la fois, jusqu'à obtenir une texture épaisse et souple.

Pour servir, verser le ragoût dans des bols et râper quelques tranches de pecorino sur chacun à l'aide d'un épluche-légumes.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



PANNA COTTA *au CITRON, ROMARIN, MIEL et LAIT de CHÈVRE avec FIGUES et NOIX*

4
POUR
PERSONNES

Panna cotta

- 2 feuilles de gélatine
- 1 tasse (250 mL) de lait de chèvre biologique
- 1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron
- 2 branches de romarin
- 2 c. à soupe (30 mL) de miel
- 1 tasse (250 mL) de yogourt de chèvre

Noix grillées

- 1/4 tasse (60 mL) de morceaux de noix (taille pois)
- 1/2 c. à thé (2 mL) de miel + un peu pour arroser
- 1/2 c. à thé (2 mL) de romarin frais, très finement haché
- 3 grosses figues, fraîches si possible

Remplir un petit bol d'eau froide et y déposer les feuilles de gélatine; réserver pendant la préparation des autres ingrédients.

Dans une casserole moyenne, ajouter le lait de chèvre, le zeste de citron, le romarin et le miel. Chauffer jusqu'à frémissement, puis retirer du feu et laisser reposer 1 à 2 minutes. Retirer le romarin et jeter. Presser l'eau des feuilles de gélatine, maintenant ramollies, et ajouter au lait. Incorporer le yogourt et mélanger à la spatule jusqu'à consistance lisse. Verser dans des ramequins et réfrigérer 8 heures pour que la panna cotta prenne.

Pour préparer les noix grillées, mettre une assiette ou un petit morceau de papier parchemin de côté. Dans une poêle sèche à feu moyen, ajouter les noix et griller en remuant fréquemment jusqu'à légère coloration, environ 5 minutes. Retirer la poêle du feu, ajouter le miel et le romarin et mélanger vigoureusement. Déposer les noix sur l'assiette ou le parchemin pour refroidir.



Sortir la panna cotta du frigo. Remplir un petit plat de cuisson d'eau chaude. Placer les ramequins dans le plat 1 à 2 minutes. Passer un couteau tranchant autour du bord de chaque ramequin. Pour démouler sur l'assiette, placer l'assiette sur le ramequin, tenir les deux ensemble fermement, retourner et soulever le ramequin.

Couper les figues en quartiers et ajouter trois quartiers par portion. Répartir les noix sur les portions. Enfin, tremper les dents d'une petite fourchette dans le miel et arroser légèrement pour garnir.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

