



~32% des adultes ont des problèmes de sommeil en raison des exigences du travail, des responsabilités parentales, des soins aux parents âgés, et du stress financier. Si cela vous semble familier, essayez le « sleep syncing », c'est-à-dire d'harmoniser vos routines quotidiennes et nocturnes avec le rythme circadien naturel de votre corps sur 24 heures. Pour un sommeil réparateur: couchez-vous à heure fixe; évitez l'alcool, la caféine, et les écrans; mangez à des heures régulières; faites de l'exercice plus tôt dans la journée; et dormez dans une pièce fraîche et sombre.

6 grammes de cannelle par jour pourraient aider à stabiliser la glycémie et à réduire l'inflammation. Cette épice réchauffante améliore la sensibilité à l'insuline—une hormone qui aide à transporter le sucre dans le sang vers les tissus pour maintenir un bon équilibre—et possède des propriétés anti-inflammatoires. Naturellement sucrée et aromatique, la cannelle ajoute de la saveur sans sucre ajouté. Essayez-en sur du yogourt, du café, ou du gruau pour commencer la journée avec un rituel santé tout simple.



1 tasse de tisane à la mélisse et à la lavande est une façon apaisante de se détendre et de retrouver l'équilibre émotionnel durant la période des Fêtes. Traditionnellement, la mélisse est utilisée pour calmer la nervosité, les maux de tête, et les ulcères; des recherches récentes confirment ses effets bénéfiques sur l'anxiété et le sommeil. Combinée à l'arôme floral délicat de la lavande, cette infusion favorise la relaxation et le repos. Faites infuser 1/4 tasse de feuilles fraîches de mélisse et 1/2 c. à thé de lavande séchée dans 1 tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, ajoutez du miel, et savourez.

~100 billions de micro-organismes habitent votre tube digestif, formant un écosystème complexe qui communique avec votre cerveau par l'axe intestin-cerveau. Les recherches démontrent que cette connexion joue un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur et du bien-être émotionnel. Une étude de 2023 a montré que les probiotiques *Lactobacillus casei* et *Bifidobacterium lactis*, combinés à la L-théanine, aident à réduire l'anxiété, la depression, et l'inflammation liées au stress. Ces bonnes bactéries se trouvent dans les aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir, les cornichons, et le kimchi, tandis que la L-théanine se trouve naturellement dans le thé et certains champignons.



25 millions de tonnes de déchets supplémentaires sont générées aux États-Unis pendant la période des Fêtes—mais le surcyclage peut aider à réduire cet impact. Transformez des pots de verre en bougeoirs, des retailles de tissu en emballages réutilisables, et des tranches d'agrumes en ornements parfumés. En plus de diminuer les déchets envoyés à l'enfouissement, le surcyclage stimule la créativité et la pleine conscience. Créer du neuf avec du vieux, c'est non seulement durable, mais aussi une façon plus saine et intentionnelle de célébrer et de se rapprocher des gens qu'on aime.

BEIGNES *au BANANE et à la
CITROUILLE* CUIITS *au FOUR*

1/2 tasse (125 mL) de banane mûre écrasée
(environ 1 grosse banane)
1/2 tasse (125 mL) de purée de citrouille
2 c. à thé (10 mL) d'extract de vanille
2 c. à soupe (30 mL) de sirop d'érable
1 c. à soupe (15 mL) de graines de lin moulues
4 gros œufs biologiques
1/4 tasse + 1 c. à thé (75 mL) d'huile de noix de coco
raffinée fondue, divisée, plus un peu pour graisser les moules
1/2 tasse (125 mL) de farine de sarrasin
1/2 tasse (125 mL) de farine d'épeautre ou de blé entier
1 c. à thé (5 mL) de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé (2 mL) de poudre à pâte
1/2 tasse (125 mL) de chocolat noir haché
1/4 tasse (60 mL) de graines de citrouille grilles

Préchauffer le four à 350 F (180 C). Graisser légèrement un moule à beignes avec un peu d'huile de noix de coco et réserver.

Dans un grand bol, fouetter la banane, la purée de citrouille, la vanille, le sirop d'érable, les graines de lin, les œufs, et 1/4 tasse (60 mL) d'huile de noix de coco jusqu'à consistance homogène.

Dans un autre bol, mélanger les deux farines, le bicarbonate de soude, et la poudre à pâte.

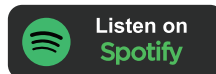
Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et plier à la spatule jusqu'à homogénéité. À la cuillère ou à la poche à douille, remplir les cavités du moule aux trois quarts.



Cuire au four de 10 à 15 minutes, selon la taille des beignes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés. Laisser refroidir 2 minutes dans le moule avant de les transférer sur une grille. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

Au bain-marie, faire fondre le chocolat avec la c. à thé d'huile de noix de coco restante. Retirer du feu. Napper les beignes refroidis de glaçage et garnir de graines de citrouille. Réfrigérer 10 minutes pour figer le glaçage, ou déguster immédiatement.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



4

POUR
PORTIONS

SOCCA *aux* BETTERAVES, YOGOURT, VERDURES *et* ŒUF

4 petites betteraves rouges, avec leurs feuilles
3 petites betteraves jaunes, avec leurs feuilles
3 c. à soupe (45 mL) d'huile de pépins de raisin, divisée
1 1/4 tasse (310 mL) d'eau, divisée
1 tasse (250 mL) de farine de pois chiches
1 1/2 c. à soupe (22 mL) d'huile d'avocat, plus un
peu pour la poêle en fonte
1/2 c. à thé (2 mL) de sel de mer fin, divisé
1 tasse (250 mL) de yogourt grec nature
4 œufs biologiques (cuits, pochés ou miroir)

Préchauffer le four à 400 F (200 C).

Séparer les betteraves de leurs feuilles et réserver celles-ci. Couper les racines et bien brosser les betteraves pour enlever la terre.

Déposer les betteraves dans un plat de cuisson en une seule couche, arroser d'1 c. à soupe (15 mL) d'huile de pépins de raisin et verser 1/4 tasse (60 mL) d'eau. Couvrir (avec un couvercle ou du papier parchemin bien scellé) et rôtir jusqu'à ce qu'un couteau pénètre facilement les betteraves, environ 40 à 60 minutes.

Pendant ce temps, préparer la pâte à socca. Dans un bol moyen, fouetter la farine de pois chiches, l'eau restante (1 tasse / 250 mL), l'huile d'avocat et 1/4 c. à thé (1 mL) de sel jusqu'à consistance lisse. Laisser reposer à température ambiante 30 minutes.

Laver les feuilles de betterave. Séparer les tiges des feuilles et hacher grossièrement chacune, en les gardant séparées.

Quand les betteraves sont cuites, placer la grille du four à environ 6 po (15 cm) sous l'élément du gril et augmenter la température à 450 F (230 C). Mettre une poêle en fonte de 10 po (25 cm) au four pour la préchauffer.



Pour le yogourt aux betteraves, peler une betterave rouge et la hacher grossièrement. Mettre dans un robot culinaire et réduire en purée fine. Ajouter le yogourt et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et d'un rose vif.

Dans une grande poêle, chauffer les 2 c. à soupe (30 mL) d'huile de pépins de raisin restantes à feu moyen. Ajouter les tiges et 1/4 c. à thé (1 mL) de sel, et cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, environ 4 minutes. Ajouter les feuilles et cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'elles soient à peine tombées. Retirer du feu.

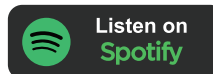
Retirer la poêle en fonte chaude du four et passer le four à gril. Ajouter environ 1 c. à thé (5 mL) d'huile d'avocat pour enrober le fond. Verser la pâte au centre (elle devrait grésiller) et incliner la poêle pour répartir uniformément. Faire griller jusqu'à ce que la surface commence à dorer et à cloquer, environ 5 à 8 minutes.

Retirer du four. La socca doit être souple au centre et croustillante sur les bords.

Transférer sur une planche et couper en morceaux. Trancher les betteraves cuites en quartiers ou en rondelles.

Pour servir, étaler le yogourt aux betteraves sur la socca, garnir de betteraves, de verdure et d'un œuf par portion, ou disposer les éléments séparément pour que chacun compose son assiette.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



6 à 8
POUR
PERSONNES

LÉGUMES RÔTIS *à la* HARISSA *sur* PLAQUE

- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'avocat
- 2 c. à soupe (30 mL) de pâte de harissa
- 2 c. à thé (10 mL) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin moulu
- 2 tasses (500 mL) de choux de Bruxelles, coupés en deux s'ils sont gros
- 1 petit chou-fleur
- 2 poivrons rouges, épépinés et hachés
- 2 poireaux, parés et coupés en rondelles de 1/2 po (1 cm)
- 1 boîte (398 mL / 14 oz) de pois chiches, égouttés, rincés, et bien séchés
- 200 g (7 oz) de fromage halloumi, coupé en cubes de 3/4 po (2 cm)
- 1 tasse (250 mL) de couscous
- 1 1/2 tasse (350 mL) d'eau bouillante
- 1 citron, zeste fin et jus
- 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive extra-vierge
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel de mer fin
- 1/2 tasse (125 mL) de chou frisé (kale) finement haché

Placer les grilles du four aux tiers supérieur et inférieur, puis préchauffer à 425 F (220 C).

Tapisser deux plaques à rebords de papier parchemin.

Dans un petit bol, fouetter l'huile d'avocat, la pâte de harissa, le paprika fumé, et le cumin.

Répartir les choux de Bruxelles, le chou-fleur, et les poivrons sur la première plaque, en une seule couche. Sur la deuxième, disposer les poireaux, les pois chiches, et le halloumi. Arroser les deux plaques du mélange d'épices et bien mélanger.



Placer la plaque avec les choux de Bruxelles sur la grille inférieure et celle avec les pois chiches sur la grille supérieure. Rôtir jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le halloumi soit doré, environ 30 à 45 minutes.

Pendant ce temps, préparer le couscous: dans un bol résistant à la chaleur, verser le couscous et couvrir d'eau bouillante. Couvrir d'une assiette et laisser reposer 5 minutes.

Dans un autre bol, mélanger le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, et le sel. Ajouter le chou frisé et le masser avec les mains pendant 1 minute pour l'attendrir. Aérer le couscous à la fourchette, puis l'ajouter au mélange de kale et bien mélanger.

Pour servir, combiner doucement les légumes rôtis, les pois chiches, et le halloumi sur une seule plaque et servir avec le couscous au kale.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

