



2023 est l'année où des recherches ont trouvé un lien potentiel entre la gratitude et la réactivité cardiovasculaire, soulignant particulièrement le rôle possible des facteurs psychologiques positifs, tels que l'optimisme, le sens de la vie et les pensées positives, dans la réduction du risque d'infarctus du myocarde. L'étude a exploré comment la gratitude joue un rôle important dans la régulation des réponses cardiovasculaires au stress, protégeant ainsi le corps des effets.

~50% de votre apport quotidien recommandé en fibres peut provenir d'une tasse de céréales complètes. En moyenne, les femmes adultes ont besoin de 25 g de fibres par jour et les hommes de 38 g, mais les recherches montrent que la majorité des gens n'en consomment qu'environ la moitié. Parmi les autres aliments riches en fibres : les légumineuses (haricots blancs, pois verts, lentilles), les fruits (goyave, framboises, mûres), les légumes (artichaut, citrouille, choux de Bruxelles) et les noix et graines (graines de citrouille, noix de coco, graines de chia).

10 fois moins d'eau est utilisée pour produire 1 kg de protéines à partir de haricots rouges que de bœuf. Des chercheurs en environnement ont étudié l'impact de la production de différentes sources de protéines. Après avoir pris en compte l'utilisation de l'eau, la pollution des eaux de surface et souterraines, la contamination des sols, l'utilisation d'énergies fossiles et les émissions de gaz à effet de serre, ils ont conclu que la culture des légumineuses demande moins de ressources que l'élevage animal, et que les haricots rouges offrent le ratio de macronutriments le plus équilibré pour l'alimentation humaine.

2,000 pas supplémentaires par jour pourrait améliorer vos problèmes de sommeil. Le manque de sommeil a des effets négatifs sur les systèmes circulatoire, métabolique, immunitaire et nerveux ainsi que sur le cerveau, le cœur et la santé mentale. La bonne nouvelle est qu'une activité douce comme la marche peut faire une différence. Les chercheurs ont constaté que les participants qui marchaient 2 000 pas supplémentaires par jour dormaient plus longtemps et mieux, les femmes ayant signalé des améliorations plus importantes de la qualité du sommeil.

4-4-4-4 est la séquence de respiration utilisée dans la respiration en boîte, une technique de respiration profonde qui peut réduire le stress, activer le système nerveux parasympathique et calmer l'esprit. Tirant son nom des quatre côtés d'une boîte, cette technique consiste à inspirer par le nez pendant quatre secondes, retenir sa respiration pendant quatre secondes, expirer par la bouche pendant quatre secondes, retenir à nouveau pendant quatre secondes, puis répéter le processus quatre fois.

UN SEUL
CHAUDRON
POUR
TOUT
FAIRE !

6
DONNE
PORTIONS

SOUPE aux SAUCISSES ITALIENNES, BROCOLI *et* ORGE

2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive extra vierge, divisée
2 saucisses italiennes douces, environ 200 g au total,
boyaux retirés et coupées en petits morceaux
2 tasses (500 mL) de champignons cremini finement
coupés en dés
1 tasse (250 mL) d'orge perlé, rincée
4 tasses (1 L) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
10 oz (284 g) de fleurons de brocoli hachés
2 oz (56 g) de parmesan râpé

Dans une grande casserole, chauffer 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter les saucisses et faire sauter de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer à l'aide d'une cuillère trouée et réserver sur une assiette. Ajouter l'oignon et faire sauter 2 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 4 minutes. Incorporer l'orge et remuer pendant 30 secondes avant d'ajouter une petite quantité de bouillon. Augmenter le feu à vif et, à l'aide d'une cuillère en bois, décoller les sucs au fond de la casserole. Verser le reste du bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Ajouter le brocoli et cuire encore 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit juste tendre.

Répartir dans des bols et garnir de parmesan.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



HARICOTS AU MISO *et à la* MOUTARDE *sur PAIN GRILLÉ*

2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive extra vierge
2 tasses (500 mL) de poireaux finement hachés
2 c. à soupe (30 mL) d'échalote finement hachée
2 gousses d'ail, pelées et hachées ou écrasées
2 c. à soupe (30 mL) de pâte de miso blanc
1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon
1 tasse (250 mL) de bouillon de légumes, divisée
1 conserve de 14 oz (398 mL) de haricots beurre, égouttés
2 tasses (500 mL) de chou frisé frisé finement haché
4 tranches de pain au levain de blé entier, grillées

Dans une grande casserole à feu moyen, faire revenir les poireaux et l'échalote dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Incorporer le miso, la moutarde et 1/2 tasse (125 mL) de bouillon, puis remuer pour bien combiner. Ajouter les haricots et laisser mijoter 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Ajouter le chou frisé et le reste du bouillon, puis cuire encore 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre. Pour servir, déposer les tranches de pain grillé dans les assiettes et les garnir généreusement du mélange de haricots.

4
DONNE
PORTIONS



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



SOUPE de COURGE MUSQUÉE à la HARISSA et au YOGOURT à la LIME

4

DONNE
PORTIONS

- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive extra vierge
- 1 1/2 tasse (350 mL) d'oignon finement coupé en dés
- 2 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 4 tasses (486 g) de courge musquée coupée en dés
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2 mL) de cumin moulu
- 1/4 c. à thé (1 mL) de coriandre moulue
- 1/8 c. à thé (0,5 mL) de sel
- 3 c. à soupe (45 mL) de pâte de harissa
- 2 tasses (500 mL) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1/2 tasse (125 mL) de yogourt grec
- 1 c. à soupe (15 mL) de zeste de lime
- 3 c. à soupe (45 mL) de jus de lime fraîchement pressé, divisées

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive à feu moyen pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter la courge et cuire encore 5 minutes. Incorporer la cannelle, le cumin, la coriandre et le sel, puis cuire une minute avant d'ajouter la harissa. Remuer fréquemment pendant 2 minutes. Augmenter le feu à vif, ajouter le bouillon de légumes et bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser mijoter environ 20 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Retirer du feu et laisser tiédir légèrement. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la soupe en purée lisse.

Mélanger le yogourt, le zeste de lime et 2 c. à soupe (30 mL) de jus de lime. Ajouter la c. à soupe (15 mL) restante de jus de lime à la soupe.

Verser la soupe dans des bols et servir avec une cuillerée de yogourt à la lime.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

