

# CAPSULE DE LA SEMAINE #1

Simplifie-toi la vie!

**«La motivation vous fait commencer, mais c'est l'habitude qui vous fait continuer.»**

Le coureur Jim Ryun

ASTUCES BIEN-ÊTRE

Un lieu

Explorez votre quartier, votre municipalité, votre communauté, à la découverte de services, d'espaces verts, de portes ouvertes des fermes, d'un centre sportif, de la bibliothèque, de la maison de la culture, de fêtes culturelles, d'un musée, de ruelles, d'œuvres architecturales, de jardins, de plantes, etc.

Découvrir est l'une des 7 astuces pour être bien dans sa tête. Merci au Mouvement Santé Mentale Québec pour sa collaboration à cet article.

Pour explorer, vous pouvez essayer une nouvelle recette, voir au verso.



Source : TOUGO Découvrir, c'est bon pour l'équilibre | TOUGO (montougo.ca)

H O



ASTUCE ALIMENTATION

Pour connaître les services de **Popotes Roulantes** (repas livrés à domicile), composez le **2 1 1** ou consultez notre site internet "volet aînés"

Besoin d'aide ? Lun-Ven 8h-19h /  
Sam-Dim 8h-15h30  
Cliquez sur l'image ci-dessous



ASTUCE POUR BOUGER PLUS

Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les cours de groupe dans votre secteur ainsi que les lieux de randonnée pédestre facilement accessibles.

**Trouver les coordonnées de votre municipalité sur le site en cliquant sur l'image ci-dessous:**



## Poivrons farcis à la viande et aux lentilles

Préparation: 30 minutes | Cuisson: 30 minutes | Portions: 4

### Ingédients

125 ml (1/2 tasse) Riz à grains longs  
4 Poivrons  
1 Oignon, haché  
2 Branches de céleri hachées  
2 Gousses d'ail, émincées  
15 ml (1 c. à soupe) Huile d'olive  
227 g (1/2 lb) Veau haché  
1 conserve (540 ml) Lentilles, rincées et égouttées  
1 petite conserve (213 ml) Sauce tomate  
45 ml (3 c. à soupe) Pâte de tomate  
15 ml (1 c. à soupe) Poudre de chili  
15 ml (1 c. à soupe) Assaisonnement italien  
5 ml (1 c. à thé) Paprika  
2 tasses Fromage mozzarella râpé de préférence 20% et moins de gras

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 OF. Faire cuire le riz tel qu'indiqué sur l'emballage.
2. Couper les poivrons en 2 sur le sens de la longueur et placer dans un grand plat en pyrex. Pendant la préparation de la farce, mettre les poivrons au four.
3. Faire revenir l'oignon, le céleri et l'ail dans l'huile. Réserver.
4. Dans le même poêlon, faire cuire le veau haché. Ajouter les légumes, le riz cuit, les lentilles, la sauce tomate, la pâte de tomate et les épices. Bien mélanger.
5. Répartir le mélange de farce dans les poivrons.
6. Parsemer les poivrons farcis de fromage râpé.
7. Cuire au four pendant 30 minutes, où jusqu'à ce que le fromage soit doré.

**Astuce :** Pour réduire d'avantage l'apport en gras, vous pouvez choisir le fromage 20% et moins de matière grasse et même réduire la quantité de fromage, vous aurez ainsi moins de sodium aussi!