

CAPSULE DE LA SEMAINE #2

Simplifie-toi la vie!

ASTUCE POUR BOUGER PLUS

6 Façons de bouger en duo, en famille ou en groupe

Stimulant, amusant, motivant...
Voici quelques-unes des raisons qui nous encouragent à faire de l'activité physique avec d'autres personnes. Sans compter que ça contribue à garder les relations «en forme».



<https://montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/6-facons-de-bouger-en-duo-en-famille-ou-en-groupe/>

ASTUCE BIEN-ÊTRE

Au rythme où va la vie, il est bon d'avoir en réserve une liste d'astuces simples qui font du bien. En intégrer dans son quotidien permet non seulement d'en ressentir les bienfaits, mais aussi d'être mieux outillé pour faire face aux moments plus difficiles qu'on vit tous. Laquelle vous interpelle le plus?



Lire : **10 choses à faire pour se sentir bien**

H₂O

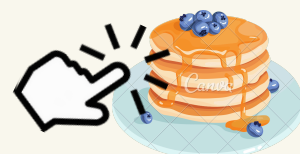
Vous n'êtes jamais trop vieux pour vous fixer un nouvel objectif ou rêver davantage. – Les Brown

ASTUCE ALIMENTATION

Recette à partager et
Cuisiner ensemble...

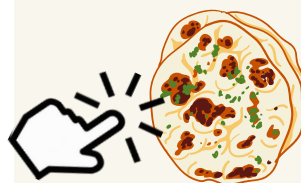
Un brunch avec un ami : Pourquoi pas ?

Recette de crêpes aux bleuets et à l'avoine avec garniture de yogourt à l'érable



Souper à partager : Invitez quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps ! Voir au verso.

Recette de pizza sur pain naans grillés à la ricotta, brocoli, bacon & érable



NAANS GRILLÉS À LA RICOTTA, AU BROCOLI, AU BACON & À L'ÉRABLE

Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min | Portions : 2

INGRÉDIENTS

- 2 pains naans*
- 1 pomme, tranchée finement
- 1 tasse de brocoli, cuit à la vapeur
- 4 tranches de bacon, cuites et hachées
- 2 c. à soupe de fromage parmesan râpé

POUR LA TARTINADE DE RICOTTA

- 1 tasse de fromage ricotta
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à thé de romarin frais haché
- Poivre

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 350 °F, placer la grille au centre et tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'une feuille antiadhésive réutilisable.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « pour la tartina de ricotta ». Réserver.
3. Tartiner les pains naans avec la ricotta, puis ajouter les tranches de pomme, le brocoli et le bacon.
Enfourner pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le pain commence à être un peu croustillant.
4. Saupoudrer de parmesan et servir.

*Les pains "naans" sont de petits pains plats que l'on peut se procurer prêt-à l'emploi dans les épiceries. Vous n'avez qu'à le demander à votre épicié.