



CAPSULE DE LA SEMAINE #3

Simplifie-toi la vie!

ASTUCE ALIMENTATION

SAVIEZ VOUS QUE...

Les graines de citrouilles comportent de puissants bienfaits et vertus santé. Non seulement elles regorgent de nutriments et de vitamines, mais sont riches en protéines, en fibres et sont faibles en calories!

Graines de citrouille: 15 puissants bienfaits santé | Sélection.ca (selection.ca)



Recette facile de biscuit à la citrouille



<https://www.selection.ca/cuisine/recettes/biscuits-la-citrouille-et-au-fromage-la-creme/>



Ne comptez pas les jours, faites que chaque jour compte.

Mohammad Ali-

ASTUCE POUR BOUGER PLUS

Bouger à sa façon: Bouger, ça peut être simple, et il n'y a pas qu'une seule façon de mettre du mouvement dans notre vie. On peut choisir de s'activer à notre rythme, en solo, en famille ou entre amis, dehors ou en dedans, selon ce qui nous convient. Après tout, peu importe la façon, l'important, c'est de bouger!



<https://montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/>

BIEN-ÊTRE

PROFITEZ DE LA JOURNÉE DE L'HALLOWEEN POUR SORTIR MARCHER TOUT EN REGARDANT DÉFILER LES GENS COSTUMÉS DANS LES RUES DE VOTRE QUARTIER OU CELUI DE VOS PETITS-ENFANTS!



SAVIEZ-VOUS QUE...

Faire de l'activité physique régulièrement libère des endorphines dans le cerveau et nous fait sentir plus heureux. Bouger en groupe permet aussi de voir de nouveaux visages et de rencontrer des amis – soit deux éléments qui préviennent le déclin cognitif et conservent les cerveaux en santé.



<https://www.participation.com/fr-ca/tout-est-meilleur/vieillir-mieux>



Recette facile de biscuits à la citrouille par FANNY BOUREL

Portions 20 | Cuisson 12 à 14 min | Portions 20

Essayez notre savoureuse recette de biscuits à la citrouille et au fromage à la crème.

Le dessert parfait en automne, ou dès que le mercure dégringole.

Ingrédients

Garniture au fromage à la crème

250 g fromage à la crème ramolli

60 ml beurre fondu

500 ml sucre glace

5 ml jus de citron

2 ml zeste de citron râpé

Biscuits à la citrouille

125 ml beurre ramolli

250 ml sucre

375 ml purée de citrouille en conserve, compacte

1 œuf

5 ml extrait de vanille

500 ml Farine

5 ml bicarbonate de soude

5 ml levure chimique

5 ml cannelle moulue

2 ml sel

Préparation

1. Battre tout d'abord le fromage à la crème et 60 ml de beurre fondu.
2. Incorporer graduellement le sucre glace ainsi que le jus et le zeste de citron. Réfrigérer.
3. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
4. Battre en crème 125 ml (1/2 tasse) de beurre avec le sucre. Incorporer la citrouille, l'œuf et la vanille en battant.
5. Dans un bol, battre au fouet la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique, la cannelle et le sel. Incorporer dans la préparation à la citrouille.
6. Déposer la pâte, à l'aide d'une cuillère, sur des plaques à pâtisserie tapissées de papier parchemin et aplatir légèrement.
7. Cuire de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit doré. Laisser refroidir sur une grille.
8. Superposer deux biscuits en intercalant une couche de garniture au fromage.