

CAPSULE DE LA SEMAINE #4

Simplifie-toi la vie!



**Le changement
est une porte
qui ne s'ouvre
que de l'intérieur.**

-Tom Peters-

ASTUCE ALIMENTATION

Conseils pour mieux dormir la nuit : Il est important d'être attentif à nos signaux de faim et de satiété pour favoriser une bonne nuit de sommeil. Il est aussi recommandé d'attendre au moins 2 heures après le repas du soir avant d'aller au lit. Par contre, si vous avez faim avant de vous coucher, vous pouvez prendre une légère collation sans problème !

Inspiré de : <https://arthrite.ca/bien-vivre/2017/dix-conseils-pour-mieux-dormir-la-nuit>



Recette de potage à la courge musquée

Josée Di Stasio

Voir recette au verso ou cliquer sur l'image ci-dessous



ASTUCE BIEN-ÊTRE

Pour prendre soin de soi, il n'existe pas de recette universelle. Certaines personnes aiment se balader dans la nature, d'autres préfèrent faire du yoga, lire un bon livre ou cuisiner. C'est très personnel. Mais une chose n'est pas optionnelle: le sommeil. Bien dormir est essentiel pour notre bien-être, surtout si on veut avoir plus d'énergie!



<http://montougo.ca/se-sentir-bien/prendre-soin-de-soi/prendre-soin-de-soi-grace-au-sommeil/>

ASTUCE POUR BOUGER PLUS

RAMASSER DES FEUILLES SUR VOTRE TERRAIN

Limiter à un maximum de 8 heures par jour la sédentarité, levez-vous souvent, faites des étirements et mettez de la musique!



<https://move50plus.ca/combattez-la-sedentarite-et-gagner-a-tous-les-coup/>



Potage à la courge musquée (Butternut) par Josée di Stasio

Portions : 6

Ingrédients

- 1 courge musquée (Butternut) de 1 kg (2 lb)
 - 4 gousses d'ail en chemise
 - 45 ml (3c. à soupe) d'huile d'olive
 - Sel et poivre du moulin
 - 1 gros oignon émincé ou 6 échalotes françaises émincées
 - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
 - 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché finement
 - 10 ml (2 c. à thé) de cari doux
- 1 l (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

Garniture : Yogourt nature et quartiers de lime

Préparation

1. Couper en deux la courge. Épépiner.
2. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
3. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'aluminium.
4. Badigeonner d'huile la courge et les gousses d'ail, saler et poivrer.
5. Déposer les deux moitiés de courge, faces coupées sur la plaque. Placer les gousses d'ail sous les courges.
6. Cuire au centre du four 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.
7. Tiédir 10 minutes avant de peler les demi-courges t l'ail. Réserver.
8. Dans une marmite, à feu moyen, fondre l'oignon dans le beurre pendant 10 minutes en remuant régulièrement
9. Ajouter le gingembre et le cari. Poursuivre la cuisson 1 minutes.
10. Ajouter la courge, l'ail et le bouillon. Porter à ébullition à feu vif, réduire la chaleur, laisser mijoter à découvert 10 minutes.
11. Au mélangeur, réduire le potage en purée. Allonger de bouillon au besoin.
12. Servir chaud. Garnir de yogourt et du jus des quartiers de lime.

Variante : Remplacer le yogourt par du lait de coco ajouté en fin de cuisson et une chiffonnade d'épinards. Garnir le potage d'amandes effilées rôties.