



## Recette : Choux de Bruxelles rôtis avec échalotes

Vous avez envie de manger un plat pour temps froid qui contient de la vitamine C, des fibres et des antioxydants pour améliorer votre santé? Essayez cette recette de choux de Bruxelles.4

### Ingrédients

- 1 livre de choux de Bruxelles
- 1 échalote, pelée et hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'huile de noix
- Sel et poivre au goût (facultatif)

### Instructions

1. Préchauffer le four à 350 ° F.
2. Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles. Laver et couper les extrémités des tiges.
3. Mélanger les choux de Bruxelles avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
4. Faites cuire dans un plat de cuisson pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
5. Retirer du four. Saupoudrer avec les échalotes hachées.
6. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive dans le plat. Mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Remettre au four. Rôtir jusqu'à ce que les échalotes commencent à brunir.
7. Retirer du four. Mettre un filet d'huile de noix et assaisonner.

Donne 4 portions. 110 calories par portion.

© Wellsource, Inc. All Rights Reserved.

Aster Awards  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

## Partir du bon pied pour la nouvelle année

Promenez-vous 30 minutes par jour pour une meilleure



- Maintenir un poids sain, ou perdre du poids si nécessaire.
- Prévenir les maladies cardiaques
- Réduire le risque d'AVC
- Prévenir ou gérer le diabète de type 2
- Améliorer l'humeur
- Réduire le stress
- Prévenir certains types de cancer
- Renforcer les os et les muscles
- Vivre plus longtemps

Lorsque Nate Damm, un citoyen du Maine, a traversé l'Amérique à pied, il a effectué plus de 3 200 miles à pied. Il a fallu près de huit mois pour atteindre cet objectif. Et il dit que cela en valait la peine. .

« Ce voyage a complètement changé ma vie », dit Damm, l'auteur du livre *Life on Foot: A Walk Across America*. [La vie à pied : une promenade à travers l'Amérique]

Il est possible que vous n'avez pas l'intention de vous lancer dans une telle aventure à pied. Cependant, il suffit de quelques minutes de marche par jour pour être en bonne santé. Des recherches démontrent que la marche peut vous aider :<sup>3</sup>

MORE

La marche : vos pas vers la santé

<https://tinyurl.com/ybzykkt8>

**AVANTAGES SANITAIRES DE LA MARCHÉ PAR MINUTE**

Les experts de la santé suggèrent de marcher 30 minutes au moins 5 jours par semaine pour être en bonne santé. Voici ce qui se passe chaque minute de la marche :

- Une minute** de marche suffit pour prolonger votre vie de 1,5 à 2 minutes.
- 10 minutes** de marche rapide font brûler en moyenne 50 calories.
- 20 minutes** de marche par jour font brûler en moyenne entre 5 et 10 kilos de graisse corporelle par an.

## Lutter contre le cancer et le rhume avec de l'ail

- **Sauté** Votre plat aura peut-être une saveur d'ail. Mais après une minute de sauté, l'ail ne peut plus être utilisé pour la prévention du cancer et du rhume.
- **L'ail haché cru** présente un maximum d'avantages pour aider à lutter contre le rhume et le cancer. La deuxième meilleure option... le rôtissage.

PLUS

Les bienfaits de l'ail pour la santé

<https://tinyurl.com/y8llq7od>

Envie de faire passer un pieu à travers le rhume et le cancer? Consommez une plus grande quantité d'ail... frais. Après avoir cuisiné votre entrée, votre soupe ou votre repas préféré, ajoutez de l'ail fraîchement haché pour en profiter au maximum.

### References

Zander Schellenberg, T., et al. (2020). Does laughing have a stress-buffering effect in daily life? An intensive longitudinal study. [Le rire a-t-il un effet régulateur de stress dans la vie quotidienne? Une étude longitudinale intensive.] PLOS ONE. De : <https://tinyurl.com/y7jhmj4>

Greger, M. (2020). Benefits of garlic for fighting cancer and the common cold. [Les effets bénéfiques de l'ail dans la lutte contre le cancer et le rhume.] Nutrition Facts. De : <https://tinyurl.com/yaqm44nv>

Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Benefits of physical activity. [Les avantages de l'activité physique] De : <https://tinyurl.com/ycsp6a68>

Harvard University. Choux de Bruxelles rôtis avec échalotes et huile de noix. De : <https://tinyurl.com/y92nruo5>



## Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : En quoi le fait de manger des fibres est-il bénéfique pour la santé? (Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2020/12/ask-eat-more-fiber.pdf>)

## Participez au Défi santé de janvier!:

Augmenter la vitamine D : Avoir un apport suffisant en vitamine D (Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2020/12/hc-boost-vitamin-d.pdf>)