



## Pain aux canneberges et aux noix

Que pensez-vous d'un pain doux et moelleux aux canneberges et aux noix pour célébrer les fêtes? Découvrez cette recette facile à préparer :

### Ingrédients

- 2 T farine
- 2/3 T sucre
- 1-1/2 c. à thé poudre à pâte
- 1-1/2 c. à thé bicarbonate de soude
- 2 c. à thé zeste d'orange, râpé
- 3/4 T jus d'orange
- 4 T beurre, fondu
- 1 œuf (ou 2 blancs d'œufs)
- 1 T canneberges, hachées
- 1/3 T noix, hachées
- 1/3 T sucre en poudre

### Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique et le bicarbonate de soude.
2. Râper le zeste d'orange. Pressez le jus d'une orange. Ajoutez du jus d'orange supplémentaire pour atteindre 3/4 de tasse.
3. Mélangez le jus d'orange, le beurre, l'œuf et le zeste dans un bol. Ajouter la farine au mélange et remuer. Ajouter des canneberges et des noix.
4. Verser ce mélange dans un moule à pain graissé de 9 pouces par 5 pouces.
5. Faites cuire au four pendant 50-60 minutes. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes. Retirer et laisser refroidir complètement sur une grille.
6. Pour faire le glaçage, on mélange du sucre en poudre et de l'eau. Ajoutez de l'eau pour préparer un glaçage peu épais. Garnir le pain refroidi avec du glaçage.

## Trois règles à respecter pour le grand repas des fêtes

Allez-y et engloutissez... mais pas trop

Tout paraît si bon quand on est assis pour un grand repas de fête. Dinde et sauce, vinaigrette, patates douces, et assez de desserts pour vous ouvrir votre propre boulangerie.

Allez-y et engloutissez, mais pas trop. En moyenne, une personne consomme environ 3 000 calories au cours d'un repas de fête.

Avant de poursuivre, pensez à ceci : Une personne qui pèse 160 livres doit marcher 30 miles pour brûler autant de calories.

Vous pouvez toujours apprécier le repas. Mais n'apparaissez pas comme si vous participiez à un concours de l'alimentation sportive. Afin de limiter votre consommation de calories lors d'un gros repas de fête, essayez ce plan d'action de base :

**Avant:** Mangez des repas légers et sains et des collations la journée précédant le gros repas. Choisissez une salade de légumes verts, une soupe ou des fruits et des légumes. Dès que la cloche du souper sonnera, vous n'aurez plus aussi faim. Le fait de vous peser tous les jours peut également vous aider à faire attention à vos choix alimentaires pendant les fêtes.

**Pendant:** Si vous désirez vraiment vous gâter, goûtez à tout ce qui se trouve sur la table, mais en plus petites portions. Mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié... pas bourré.

**Après:** Envisagez de faire une promenade et de l'exercice après le grand repas pour brûler quelques calories



supplémentaires. Avec un peu de planification et de maîtrise de soi, vous pouvez toujours apprécier le grand repas de fête et être en bonne santé.

Combien de calories par jour faut-il manger?

### PLUS

Calculer votre objectif calorique quotidien  
<https://tinyurl.com/y4ja8tgz>

**5. Utilisez un désinfectant.** Les virus se trouvent sur les poignées de porte, les claviers, les poignées de chariot de supermarché et bien d'autres endroits. Nettoyez régulièrement ces surfaces avec un désinfectant pour ne pas laisser les germes vous rendre malade. Et portez des gants quand vous le faites.

**6. Portez un masque** et maintenez la distanciation sociale autant que possible. Vous pouvez atténuer votre risque de propager ou d'inhaler des gouttelettes infectées issues de la toux ou des éternuements.

### PLUS

Vidéo : Protégez votre santé cette saison  
<https://tinyurl.com/y4ja8tgz>

## References

- 1 Zhao, S, et al. (2020). Les canneberges américaines et leurs effets bénéfiques sur la santé : une histoire en évolution depuis 25 ans. Journal of Science & Food Agriculture, 100(14): 5111-5116. De : <https://tinyurl.com/yxaz79yr>
- 2 Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Éviter de tomber malade. De : <https://tinyurl.com/wb594ej>
- 3 Kaviani, S., et al. (2019). Le pesage autonome quotidien pour prévenir la prise de poids liée aux fêtes chez les adultes. Obesity, 27(6): 908. De : <https://tinyurl.com/y5yqw8xw>
- 4 Vlemincx, E., et al. (2016). Un soupir de soulagement ou un soupir pour soulager : l'effet de soulagement psychologique et physiologique associé aux respirations profondes. Physiology & Behavior. De : <https://tinyurl.com/y2ugspob>
- 5 U.S. Department of Agriculture. (2020). Pain aux canneberges et aux noix. Choose My Plate. De : <https://tinyurl.com/y28qxjxh>



## Participez au Défi santé de novembre!

La remise en forme en quelques minutes par jour : Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?