



Recette : Muffins à la farce aux pommes et aux canneberges

Que diriez-vous d'un muffin festif faible en gras ou d'une gâterie? Essayez de préparer des muffins à la farce aux pommes et aux canneberges.⁵

Ingrédients

- 2 c. à thé d'huile de canola
- 2 branches de céleri, finement hachées
- 1 oignon de taille moyenne, finement haché
- 2 c. à thé de thym
- 2 c. à thé de sauge
- 2 c. à thé de romarin
- 8 T de chapelure, grillée
- 1 pomme, pelée et hachée
- 1 T de canneberges séchées
- 1 œuf, battu
- 2 T de bouillon de légumes

Instructions

1. Revêtir un moule à muffins de 12 tasses avec un produit de cuisson antiadhésif en aérosol. Préchauffer le four à 375 degrés.
2. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Faire sauter le céleri, l'oignon et les herbes pendant 5 minutes.
3. Ajouter les pommes. Faire sauter pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu.
4. Placer la chapelure et les canneberges séchées dans un grand bol à mélanger. Ajouter les légumes sautés.
5. Assaisonner avec du sel et du poivre noir.
6. Ajouter l'œuf et ensuite le bouillon. Bien mélanger.
7. Faites cuire au four pendant 18-20 min.

La méthode incroyablement simple pour vivre plus longtemps

Même un peu de course à pied prolonge la durée de vie de 27 %

Julia Hawkins aimait travailler dans son jardin. Et si le téléphone sonnait, elle se dépêchait de courir à l'intérieur pour répondre. À son âge, c'était assez actif... même pour beaucoup d'adultes de la moitié de son âge.

Mais cela n'a pas été suffisant pour cette enseignante retraitée de Baton Rouge, en Louisiane, qui a gagné le surnom de « l'Ouragan ». Le mois dernier, à 105 ans, elle a enfilé ses chaussures de course pour participer aux Louisiana Senior Games

À vos marques...prêts...partez!

Dès le coup de pistolet de départ, Julia a décollé. Les bras en l'air et les pieds en mouvement, elle a toujours gardé les yeux sur la ligne d'arrivée du 100 mètres. Et elle a établi un nouveau record du monde, en finissant par un temps de 1:02.95.

« J'adore la course, et j'aime être une source d'inspiration pour les autres », dit Hawkins. « Je veux continuer à courir aussi longtemps que possible. Mon message aux autres est qu'il est essentiel de rester actif si l'on veut être en bonne santé et heureux en vieillissant. »

Vous voulez être en meilleure santé, être bien dans votre peau et vivre plus longtemps? Courez. C'est un moyen éprouvé de...

- **Vivre plus longtemps.** Une étude récente a révélé que la pratique de la course à pied, peu importe la quantité, peut réduire de 27 % le risque de décès

précoce.²

- **Prévenir les maladies :** Les chercheurs ont également remarqué que la course à pied réduit le risque de décès par maladie cardiaque de 30 % et par cancer de 23 %.



Si vous n'êtes pas un coureur... Choisissez une activité que vous aimez pour être plus actif. Visez 30 minutes d'activité aérobique par jour, ou 150 minutes par semaine...

- Promenez-vous à grands pas.
- Faites du vélo.
- Nagez.
- Nettoyez votre maison aussi vite que vous le pouvez.
- Faites de l'exercice pendant les annonces télévisées.
- Allez à la salle de sport
- Travaillez dans le jardin.
- Choisissez une vidéo de mise en forme et suivez-la.

Suite

Neuf moyens de rester actif pendant les fêtes
<http://tinyurl.com/y7gyktjb>

Gérez votre poids en seulement 10 secondes par jour Day

Suite

Comment perdre du poids et ne pas le reprendre
<https://tinyurl.com/59svp6wa>

Références

1. Kaviani, S., et al. (2019). L'autoposée quotidienne afin de prévenir la prise de poids associée aux fêtes chez les adultes. *Obesity*, 27(6): 908-916. De : <https://tinyurl.com/4wyn5nab>
2. Pedisic, Z., et al. (2020) Est-ce que la course à pied est associée à un risque plus faible de mortalité toutes causes confondues, cardiovasculaires et cancéreuses, et la quantité est elle importante? Une revue systématique et une méta-analyse. *Journal of Internal Medicine*, -2018-2018-100493. De : <https://tinyurl.com/2madvd98>
3. Juraschek, S., et al. (2017). Effets de la réduction du sodium et du régime DASH par rapport à la pression artérielle de base. *Journal of the American College of Cardiology*, 70: 23. De : <https://tinyurl.com/y7xyug8t>
4. Borges, M.C., et al. (2017). Les boissons artificiellement sucrées et la lutte contre la crise mondiale de l'obésité. *PLOS Medicine*, 14(1): e1002195. De : <https://tinyurl.com/27h4hw6n>
5. Système de santé de l'Université du Michigan.(2021). Muffins à la farce aux pommes et aux canneberges. De <https://tinyurl.com/46hpyx6w>



Participez au Défi santé de décembre!

Pratiquez la gratitude : Adoptez des habitudes simples pour exprimer votre gratitude

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

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

Quelles sont certaines façons saines de réduire le stress?