



Quesadillas aux épinards et aux champignons Vous avez envie de manger des quesadillas saines? Laissez tomber le menu du restaurant ou le menu à emporter. Vous pouvez faire les vôtres avec des épinards, des champignons et quelques autres ingrédients. Salsa et sauce piquante en option. Voici la recette :⁴

Ingrédients

- 10 oz. d'épinards, hachés
- 2 T de fromage râpé
- 2 c. à s. de beurre ou d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, en tranches
- 2 chapeaux de champignons Portobello, en tranches
- 4 tortillas de farine de 10 pouces
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Placer les tortillas sur une plaque de cuisson plate. Saupoudrer de 1/2 T de fromage. Faites cuire au four pendant 5 minutes.
3. Faire chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle à feu moyen. Incorporer l'ail et les champignons. Cuire pendant 5 minutes. Ajouter les épinards. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Déposer le mélange à la cuillère sur les tortillas. Plier les tortillas en deux.
5. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faire cuire les quesadillas pendant 3 minutes de chaque côté

La recette donne 16 portions. 154 calories par portion.

Ne pleurez pas : Les oignons sont rem de bienfaits pour la santé

Découvrez les 8 bienfaits des oignons pour la santé

Faites couper l'oignon parfait, et les composés sulfureux vous feront pleurer. Mais quelques larmes valent la peine pour exploiter le goût savoureux de ce légume.

« Il est difficile d'imaginer une civilisation sans oignons », a dit un jour la célèbre chef Julia Child.

En effet, les oignons constituent une riche source de saveurs utilisées dans un large éventail de recettes et dans presque toutes les cuisines ethniques. On peut trouver des oignons dans des produits comme :

- Salsa
- Sandwichs
- Soupes
- Plats principaux
- Salades
- Sauces

Les oignons ajoutent beaucoup de saveur aux plats que nous apprécions. En plus, c'est bon pour la santé. Les oignons sont pauvres en calories. Ils sont exempts de sodium, de graisse et de cholestérol. Ils sont également une bonne source de vitamine C, de fibres et d'autres nutriments.

Huit raisons de manger plus d'oignons

Vous hésitez toujours à manger plus d'oignons? Les recherches démontrent que les flavonoïdes, que l'on trouve dans les couches extérieures de l'oignon, peuvent être utiles pour :³

1. réduire l'inflammation



2. prévenir les maladies cardiaques
3. baisser la pression artérielle
4. contrôler le taux de glycémie
5. prévenir les pertes de mémoire dues au vieillissement
6. prévenir les troubles digestifs
7. baisser le risque de certains types de cancer
8. améliorer la santé des os

Que vous preniez un repas au restaurant ou que vous cuisiniez à la maison, utilisez les oignons généreusement pour parfumer et assaisonner vos plats préférés.

Laissez tomber les rondelles d'oignon frites et autres préparations à base d'oignons cuits dans la graisse. Les oignons frais - hachés, émincés, en fines tranches ou cuits - sont bons pour la santé et ont un goût délicieux.

Julia Child avait raison. Il serait difficile pour la plupart d'entre nous d'imaginer la vie sans oignons. En effet, l'Américain moyen mange environ 10 kg d'oignons par an.

PLUS
Essayez ces recettes à base d'oignons
<https://tinyurl.com/yc3sm8e5>

Avez-vous compris le message? Les textos au volant sont dangereux

passager d'envoyer des messages texte pour vous.

3. Éliminez l'habitude. Sentez-vous le besoin de cliquer, glisser, taper et écrire tout en conduisant? Placez votre téléphone dans un endroit hors de portée (comme le coffre).

Remarque : Certaines voitures récentes peuvent même désactiver votre téléphone lorsque vous conduisez. Et c'est une bonne chose.

PLUS
Comment prévenir les distractions au volant
<https://tinyurl.com/4rx52wnk>

Références

1. Pahra, D., et al. (2017). Impact of post-meal and one-time daily exercise in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized crossover study. [L'impact de l'exercice quotidien une fois par jour et après le repas chez les patients atteints de diabète de type 2 : une étude croisée randomisée.] *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 9:64. De : <https://tinyurl.com/2p8kwkdc>
2. National Highway Traffic Safety Administration. (2022). April is Distracted Driving Awareness Month. [Avril est le mois de la sensibilisation à la distraction au volant.] De : <https://tinyurl.com/ycktfh49>
3. National Onion Association. (2022). Onion health research. [Recherche sur la santé des oignons.] De : <https://tinyurl.com/bdhcfd8j>
4. Regale, M.S., Spinach and mushroom quesadillas [Quesadillas aux épinards et aux champignons]. AllRecipes. De : <https://tinyurl.com/ya422b37>
5. Horman, T., et al. (2018). An exploration of the aversive properties of 2-deoxy-D-glucose in rats. [Une exploration des propriétés aversives du 2-déoxy-D-glucose chez le rat.] *Psychopharmacology*, 235(10):3055-3063. De : <https://tinyurl.com/y7f7brqu>



Participez au Défi santé du mois d'avril! Improve Balance:

Améliorez l'équilibre : Pratiquez des mouvements d'équilibre afin de prévenir les chutes et les blessures Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2022/03/hc-improve-balance.pdf>

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la qualité de mon sommeil? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2022/03/ask-sleep-habits.pdf>