



### Crêpes aux citrouilles

Marquez la récolte d'automne ou l'Halloween en préparant vos propres crêpes aux citrouilles. Voici une recette facile et saine qui exige seulement quelques minutes de préparation :<sup>5</sup>

#### Ingrédients

2 œufs

1 (15 onces) boîte de citrouille en conserve

2-1/2 T du lait sans gras ou du lait de soja

2 c. à soupe d'huile de canola

2 T farine

2 c. à soupe de cassonade

1 c. à soupe de levure chimique

1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille

1/2 c. à thé de sel

Huile de cuisson en aérosol **Instructions**

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs, la citrouille, le lait et l'huile.
2. Ajouter la farine, la cassonade, la levure chimique, les épices et le sel. Remuer doucement.
3. Enduire la poêle avec de l'huile de cuisson en aérosol. Faire chauffer à feu moyen.
4. Verser 1/4 T de la préparation sur une poêle chaude. Retourner dès que les bulles apparaissent. Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit doré.

## Quatre façons plus efficaces que l'ébullition pour préparer le brocoli

Le brocoli perd jusqu'à 77 % de ses nutriments lorsqu'il est bouilli.



« Mangez vos brocolis. » Si cette phrase vous rappelle des souvenirs d'enfance, vous n'êtes pas le seul.

Si vous détestez le brocoli, cela est peut-être dû à la façon dont il était cuisiné lorsque vous étiez enfant.

### C'est mieux de ne pas faire bouillir le brocoli

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont découvert que le brocoli perdait jusqu'à 77 % de sa valeur nutritionnelle si on le faisait bouillir pendant 30 minutes ou plus.<sup>3</sup>

Et c'est bien dommage, car le brocoli est le légume le plus riche en nutriments.

### Les avantages du brocoli pour la santé

Le brocoli est riche en nutriments comme la vitamine C, la vitamine A, l'acide folique, le calcium et les fibres.

C'est l'un de ces légumes aux couleurs vives qui contribuent à renforcer vos os, à prévenir le cancer et à réduire le risque de maladie cardiaque.

### Mais tout dépend de la façon dont vous le préparez.

Voici les meilleures façons de consommer le brocoli pour préserver la plupart de ses nutriments :

- **Cru** : Grignotez et croquez des brocolis crus à partir d'un plateau de légumes ou dans une salade.
- **Cuit à la vapeur** : Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 15 minutes au maximum pour qu'il ramollisse.
- **Sauté** : Ajoutez le brocoli à un mélange d'autres légumes pour préparer un sauté. Faites cuire pendant environ cinq minutes.
- **Four à micro-ondes** : Couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant environ cinq minutes.

Essayez l'un de ces modes de cuisson pour découvrir le brocoli. Assaisonnez avec des herbes et des épices, ou même un peu de sel, et dégustez.

#### SUITE

Essayez ces recettes à base de brocoli <https://tinyurl.com/3tuc72np>

## Rendez-le amusant : la façon « ultime » d'être plus actif (suite de la page 1)

appréciez

- Marcher
- Jouer au tennis
- Faire la course
- Nager
- Danser
- Soulever des poids.

- Jouer au ballon
- Même le jardinage est une forme d'exercice qui augmente votre rythme cardiaque, brûle des calories et des graisses pour maintenir

la bonne santé.

« Trouvez un moyen de rester actif qui vous apporte plus de joie et de plaisir dans votre journée », déclare le Dr Cedrick Bryant, qui a participé

à l'étude sur le disque volant extrême. « Vous serez beaucoup plus enclin à persévérer pendant une longue période de temps. »

### Références

1. American Academy of Pediatric Dentistry. (2018). How to have a mouth-monster-free Halloween. [Comment passer une Halloween sans monstres buccaux.] De : <https://tinyurl.com/3brc6jry>
2. Weatherwax, R., et al. (2015). The cardiovascular and metabolic responses to Ultimate Frisbee in healthy adults. [Réaction cardiovasculaire et métabolique au disque volant extrême chez des adultes en bonne santé.] Journal of Fitness and Research, 4(3): 36-44. De : <https://tinyurl.com/4xd9yusk>
3. Thornalley, P. Boiling broccoli ruins its anti-cancer properties. [Le fait de faire bouillir le brocoli détruit ses propriétés anticancéreuses.] L'Université de Warwick. De : <https://tinyurl.com/4vnyd7b8>
4. Zagorsky, J., et al. (2017). The association between socioeconomic status and adult fast-food consumption in the U.S [Le lien entre le statut socio-économique et la consommation de repas rapides chez les adultes aux États-Unis]. Economics & Human Biology, 27(Part A): 12-25. De : <https://tinyurl.com/2s8ma8rh>
5. California Department of Public Health. (2016). Let's Cook With Kids. [Faites la cuisine avec les enfants.] Fresno Economic Opportunities Commission. De : <https://tinyurl.com/4szd4s22>



## Relevez le défi santé d'octobre !

Soyez en forme plus rapidement : améliorez votre condition physique avec des entraînements plus courts

Demandez au docteur du bien-être :

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

Boire un peu d'alcool est-il sain ?