



## Du réconfort dans l'assiette

*Avec le froid et la noirceur des mois d'hiver, rien de mieux qu'un bon repas réconfortant. Au menu de cette chronique : des trucs sains, rapides et économiques pour se garder au chaud! La saine alimentation joue un rôle important dans le bien-être psychologique. Bien qu'il n'existe aucun aliment miracle pour améliorer notre humeur, nos habitudes de vie peuvent, quant à elles, avoir un impact très favorable. Voici quelques trucs pour mettre toutes les chances de votre côté :*

- Manger suffisamment à chaque repas et éviter de sauter des repas
- Manger selon le principe de l'assiette équilibrée ( $\frac{1}{3}$  légumes,  $\frac{1}{3}$  protéines et  $\frac{1}{3}$  glucides complexes)
- Inclure une source de glucides complexes (produits céréaliers à grains entiers) à chaque repas
- Manger du poisson gras au moins 2 fois par semaine
- Manger fréquemment des légumes colorés
- Prendre le temps de manger en famille

### Boissons réconfortantes

Pour vous réchauffer, quoi de mieux qu'une boisson chaude? Ces recettes que nous vous proposons sont aussi savoureuses que leurs versions commerciales, mais beaucoup plus économiques et saines.

**Cidre chaud à la cannelle :** Dans 1 tasse (250ml) de jus de pomme traditionnel, ajouter 1 pincée de cannelle moulue, 1 clou de girofle et 1 anis étoilé et chauffer 10 minutes à feu doux. Retirer les épices et servir.

**Masala chai :** Mélanger 2 tasses (500ml) de lait, 2 sachets de thé noir, 1 pincée de cannelle moulue, 1 pincée de muscade, 2 anis étoilés et 2 c. à soupe (30 ml) de miel dans une casserole et chauffer jusqu'à l'atteinte d'un léger frémissement. Le mélange ne doit jamais bouillir. Retirer les épices et servir.

**Sirop à saveur de pain d'épices (pour pause latté):** Faire bouillir 2 tasses d'eau (500 ml), 1 tasse de sucre (250 ml), 2 c. à thé (10 ml) de gingembre moulu et 1 c. à thé de cannelle (5 ml) pendant 15 minutes. Retirer du feu et ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à thé (2.5 ml) d'extrait de vanille. Laisser refroidir et conserver au frigo. Lorsque vous serez prêt à vous préparer un café, il ne restera plus qu'à incorporer 3 à 4 c. à table dans 1 tasse (250 ml) de lait, le faire chauffer et l'ajouter à 1 à 2 espressos.

**Astuce pour le boulot :** Préparez le sirop à la maison et apportez-le au travail. Vous pourrez préparer ce café gourmand en moins d'une minute. Parfait pour une petite pause café entre collègues!





## Astuce cuisine : La mijoteuse et l'autocuiseur

Voici les principales caractéristiques des mijoteuses et des autocuiseurs. Des outils pratiques qui vous permettront de préparer des bons plats mijotés en un rien de temps!

### *Mijoteuse*

- Mode de cuisson permettant de cuire les aliments lentement, à basse température, sur une période de 4 à 8 heures.
- On peut laisser la mijoteuse allumée lorsqu'on est à l'extérieur de la maison.
- Utilité : La mijoteuse permet de préparer le souper le matin et d'arriver chez soi après le travail avec un repas prêt à être consommé!
- Prix : Entre 25\$ et 200\$. (Pour vous aider à choisir une bonne mijoteuse, [cliquez ici](#))
- Pour des idées de recette, [cliquez ici](#).

### *Autocuiseur*

- Marmite permettant de cuire les aliments sous pression, ce qui accélère le temps de cuisson (en moyenne le tiers du temps de cuisson).
- On ne peut pas quitter la maison lorsqu'on l'utilise.
- Utilité : L'autocuiseur permet de préparer le souper plus rapidement au retour du boulot.
- Prix : Entre 75\$ et 350\$. (Pour vous aider à choisir un bon autocuiseur, [cliquez ici](#))
- Chaque autocuiseur vient avec un livre de recettes et un tableau de cuisson pour adapter ses propres recettes.

### Aliment vedette : *Le chocolat*

Saviez-vous que le cacao renferme 2 fois plus d'antioxydants que le vin rouge? En plus, il est une bonne source de magnésium, de fer et de vitamines du groupe B. Il contient même des gras monoinsaturés qui ont la capacité de baisser le mauvais cholestérol et d'augmenter le bon.

Par contre, même s'il contient plusieurs éléments bénéfiques pour la santé, il ne faut pas oublier que le chocolat contient également beaucoup de gras (30-35%). Alors, à la Saint-Valentin, profitez de cette délicieuse gâterie, mais allez-y avec modération. Une portion de 30-40g est idéale!

### CONCOURS DE RECETTES

Qu'il s'agisse d'une recette de famille, d'un repas express de semaine ou d'une création qui vous réussit à tout coup, partagez-nous votre recette et courez la chance que celle-ci soit publiée !

#### Pour soumettre votre recette :

Rendez-vous le vendredi 19 février, de 9h30 à 15h30, au kiosque du Programme Mieux-Être à la salle Marcelle-Lacoste. Pour plus d'informations, communiquez avec nous au poste 5073.

### Ressources supplémentaires

Pour la Saint-Valentin, pourquoi ne pas impressionner votre douce moitié avec cette recette de [tartelettes aux pommes en forme de rose](#) ?



Catherine Bazinet, stagiaire en nutrition,  
pour le Centre de la promotion de la santé