



Saviez-vous que...

Le pouvoir protecteur et préventif de la VITAMINE C.

► La vitamine C incite le système immunitaire à fabriquer davantage d'éléments qui attaquent et détruisent un grand nombre de d'agents pathogènes. Par contre, les suppléments de vitamine C (en pilules) ne préviennent pas la grippe ni le rhume, mais peuvent aider à réduire que très légèrement la durée. Elle ne fait donc, pas de miracle. Optez plutôt pour les **sources alimentaires de vitamine C** qui contiennent en plus des **antioxydants** dont l'orange, le pamplemousse, les frai-

ses, le kiwi, le cantaloup, les poivrons rouges et verts, le brocoli, la tomate et les choux de Bruxelles. Bref, rien ne sert de prendre un supplément de vitamine C si on consomme déjà l'apport quotidien dans notre assiette.

Références : www.passeportsante.net



Saviez-vous que...

Chaque nuit, notre corps élimine 1/2 litre de sueur.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir.

On bouge 30 à 40 fois par nuit.

RECETTE

Entrée de Noël : les canapés surprise

Pour commencer le menu de Noël, voici une entrée originale qui va motiver les enfants à dévorer leurs assiettes.

Pour 4 personnes (pour 2 plateaux de 9 canapés chacun)
Temps de réalisation : 10 minutes.
Pas de cuisson.

Ingrédients de la recette des canapés surprise :

- 5 grandes tranches de pain (à grains entiers et mie de pain pour varier les couleurs)
- 150 g de fromage frais
- 1 concombre
- 2 tomates ou 1 poivron



Préparation des canapés surprise

Étaler le fromage frais sur les tranches de pain et couper les en 4 carrés.

- Alternier les pains.
- Utiliser un emporte-pièce pour réaliser 10 canapés ronds.
- Poser dessus 10 rondelles de concombre.
- Découper des lamelles de tomate ou de poivron et posez-les sur les 8 canapés carrés restants, de façon à former une croix.
- Composer chaque mini-plateau en alternant canapés ronds et carrés.
- Vous pouvez même jouer au tic-tac-toc : essayer d'aligner trois croix ou trois ronds pour gagner

Si vous n'aimez pas les concombres : remplacer les par de fines tranches d'œufs durs.

À vous de jouer !

Adhérez à notre page

facebook

Etchemins en Forme

Références : www.plurielle.fr

Approuvé par Sonia Gilbert nutritionniste

Vous pouvez consulter les précédents bulletins « Inform Active » sur notre site Internet : <http://www.etcheminsenforme.com/>

Joyeuses Fêtes !

