

Un guide pour manger sainement à l'âge d'or



Programme d'apprentissage intergénérationnel



Le Programme d'apprentissage intergénérationnel est présenté en partenariat avec le YMCA et Espoir pour la démence et est généreusement financé par iA Groupe financier.



Un guide pour manger sainement à l'âge d'or

Par Dina Merhbi,
coach en santé et bien-être,
auteur et conférencière



**ESPOIR POUR
LA DÉMENCE**



Table des matières

- 6 À propos de ce livre
- 8 Facteurs de risques pour la démence
- 9 Effets positifs de la nutrition sur la santé cérébrale
- 10 Aliments sains pour le cerveau
- 13 Aliments à limiter
- 14 Substitutions
- 17 Quelques lignes directives supplémentaires pour vous guider
- 20 Aliments bons pour le cerveau pour chaque saison

Recettes pour le printemps

- 24 Smoothie aux petits fruits, banane et chou-fleur
- 26 Pudding de chia énergisant et rapide
- 28 Salade stimulante pour le cerveau au citron et au gingembre
- 30 Salade de printemps aux fraises et au fromage de chèvre
- 32 Casserole de pois chiches épicés (Fatteh)
- 34 Salade de saumon et quinoa
- 36 Gruau cuit aux pommes et à la cannelle

Recettes pour l'été

- 38 Smoothie aux épinards et à l'avocat
- 40 Tofu brouillé
- 42 Salade aux fraises et roquettes
- 46 Salade grecque aux pois chiches
- 48 Ragoût de patates douces et chou-frisé à la noix de coco
- 50 Plat de pois chiches au chimichurri
- 52 Croustillant aux bleuets et aux amandes

	Recettes pour l'automne
56	Crêpes aux amandes et à la banane
58	Flocons d'avoine à la citrouille
60	Salade énergétique au chou frisé
64	Soupe de betteraves et de patates douces
66	Curry de tofu et de noix de cajou à la noix de coco
70	Soupe de poulet au gingembre et au curcuma
74	Parfait aux pommes
	Recettes pour l'hiver
76	Pain aux bananes protéiné
78	Cheesecake à l'avoine et aux bleuets
80	Salade de choux de Bruxelles
82	Soupe de carottes et de gingembre pour stimuler le cerveau
84	Tajine aux pois chiches
88	Bols de dinde et de chou frisé
90	Poire au four
	Recettes pour des occasions spéciales
92	Frittata au tofu
94	Sauté de chou frisé et de bette à carde
96	Burgers végétaliens
100	Lait d'or
102	Pain à la citrouille
104	Garniture pour les fêtes
106	Repas porte-bonheur Hoppin' John
108	Conclusion

À propos de ce livre

Ce livre vous est présenté par Espoir pour la Démence, qui aspire à devenir un défenseur et un catalyseur pour la prévention de la démence et pour la décélération et l'inversion des symptômes de la démence.

Notre mission est de protéger les cerveaux en bonne santé. Pour ce faire, nous nous concentrons sur la sensibilisation du public, l'offre de programmes de prévention proactifs et l'investissement dans des recherches prometteuses sur la décélération et la réversion des symptômes qui apportent de l'« Espoir pour la Démence ».

L'objectif de ce livre est de simplifier la nutrition afin que vous puissiez prendre une mesure active en ce qui concerne votre santé, car ce que vous mangez joue un rôle important dans votre santé physique et mentale. Si vous êtes préoccupé par la démence ou si vous voulez soutenir un proche, il est crucial de faire attention aux aliments consommés.

Ce livre clarifiera les avantages d'ajouter certains aliments dans votre quotidien qui seront bénéfiques pour votre cerveau, ainsi que des recettes saines pour simplifier la planification de vos repas hebdomadaires.

De plus, de nombreux aliments bénéfiques pour la santé cérébrale qui seront mentionnés tout au long de ce livre sont également recommandés pour certaines conditions de santé, telles que le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques et l'obésité. Cependant, nous vous conseillons de discuter avec votre professionnel de la santé avant de faire des changements en ce qui concerne vos habitudes nutritionnelles et votre style de vie.

Facteurs de risques pour la démence

Il existe 12 facteurs de risque associés à la démence. Cependant, il y a 6 facteurs de risque modifiables liés à la nutrition, au mode de vie et aux interactions sociales :

- Obésité
- Hypertension
- Diabète
- Consommation excessive d'alcool
- Inactivité physique
- Contacts sociaux peu fréquents

En mettant l'accent sur les aliments que vous mangez et vos habitudes quotidiennes, vous pouvez prendre un pas positif pour la santé de votre cerveau et votre santé globale également.

Maintenant, plongeons dans une meilleure compréhension des aliments qui seront vos alliés dans ce parcours de santé.

Effets positifs de la nutrition sur la santé cérébrale

Nourrir votre cerveau

Les aliments que vous consommez ont un impact **ÉNORME** sur le fonctionnement de votre corps, à chaque jour. Cependant, il peut être assez compliqué de savoir quels aliments incorporer dans votre mode de vie.

Pour commencer, nous voulons mettre en évidence les principaux aliments qui ont un impact positif sur la santé cérébrale. Chaque aliment a ses propres avantages, et l'objectif principal est d'ajouter une variété d'aliments dans votre quotidien.

Aliments sains pour le cerveau

1



Protéines

Riches en acides gras oméga-3 et en protéines, ils favorisent la santé globale du cerveau et soutiennent la synthèse des neurotransmetteurs.

- Poissons gras (saumon, maquereau, truite et sardines)
- Protéines maigres (volaille, bœuf maigre, tofu et tempeh)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots noirs)
- Œufs
- Yogourt faible en gras et kéfir (contiennent également des probiotiques pouvant bénéficier à la santé intestinale, liée à la santé cérébrale)

2



Glucides et féculents

Tous les exemples ci-dessous fournissent de l'énergie et des nutriments essentiels pour un fonctionnement optimal du cerveau.

- Avoine
- Orge
- Quinoa
- Riz brun
- Patate douce

3



Légumes

Ils sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ce qui peut aider à améliorer la fonction cognitive et à améliorer la circulation sanguine vers le cerveau.

- Légumes à feuilles vertes (épinards, chou frisé, chou vert et blette à carde)
- Légumes crucifères (brocoli, chou, choux de Bruxelles)
- Betteraves
- Carottes

4



Fruits

Riches en antioxydants et en agents phytochimiques, qui peuvent aider à améliorer la fonction cognitive. De plus, certains fruits, comme les avocats, sont riches en gras monoinsaturés et en vitamine E, ce qui peut soutenir la santé cérébrale.

- Petits fruits (bleuets, fraises, framboises et mûres)
- Avocat
- Agrumes
- Banane
- Pomme

5



Noix et graines

Bonnes sources de gras sains (oméga-3), de protéines, de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. De plus, beaucoup ont des propriétés anti-inflammatoires, des effets neuroprotecteurs et aident à réguler le taux de glycémie sanguin.

- Noix de Grenoble
- Graines de citrouille
- Graines de chia
- Graines de tournesol
- Amandes

6



Herbes et épices

- Cannelle : Anti-inflammatoire, antioxydante, régulation de la glycémie et effets neuroprotecteurs.
- Gingembre : Contient du gingérol, un composé aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.
- Curcuma : Contient de la curcumine, un composé aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.
- Sauge : Antioxydant, anti-inflammatoire, inhibition de l'acétylcholinestérase, amélioration de la mémoire et effets neuroprotecteurs.

7



Autres

- Chocolat noir : Riche en flavonoïdes, qui peuvent améliorer la fonction cognitive.
- Huile d'olive : Contient des gras monoinsaturés et des antioxydants, qui peuvent bénéficier à la santé cérébrale.
- Thé vert : Contient des catéchines, qui ont été liées à l'amélioration de la fonction cérébrale.
- Huile de noix de coco : Contient des triglycérides à chaîne moyenne, qui peuvent fournir une source d'énergie pour le cerveau.
- Eau : Rester bien hydraté est important pour la santé globale et la fonction cognitive.

Aliments à limiter

Même si on se concentre sur les aliments sains à incorporer à votre alimentation, il est tout aussi important d'être conscient des aliments à limiter pour une santé cérébrale optimale.

- **Aliments riches en gras saturés et en cholestérol : Liés à un risque accru de déclin cognitif et de maladies cardiaques**
 - Charcuterie et viandes froides
 - Hot-dog, pizza, saucisses et bacon
 - Burgers, frites et poulet frit
 - Plats préparés, pizza surgelée et croustilles
 - Biscuits emballés, produits de boulangerie, pâtisseries et beignets

- **Excès de sel : Peut augmenter la pression artérielle et contribuer à l'altération cognitive**
 - Charcuterie et viandes froides
 - Soupes en conserve
 - Plats préparés, pizza surgelée, frites et croustilles

- **Sucres raffinés : Associés à l'inflammation, à une altération de la fonction cognitive à long terme et peuvent causer d'autres problèmes de santé**
 - Jus de fruits
 - Boissons gazeuses (Pepsi, Coke, 7Up, Sprite...)
 - Biscuits emballés, produits de boulangerie, pâtisseries et beignets
 - Crème glacée

Substitutions

Avec les nombreux choix disponibles à l'épicerie, il existe des alternatives plus saines afin d'ajuster votre liste d'épicerie tout en nourrissant votre cerveau.

Voici un tableau montrant quelques substitutions qui peuvent soutenir votre quête d'amélioration des aliments que vous consommez au quotidien.

Au lieu de	Voici quelques options plus saines
Charcuterie et viandes froides	Utilisez du poulet, de la dinde ou du rosbif fraîchement cuits et tranchés. Le houmous maison ou les trempettes à base d'haricots peuvent également servir de garnitures riches en protéines pour les sandwichs.
Hot-dog, saucisses et bacon	Optez pour des viandes maigres comme du poulet grillé ou de la poitrine de dinde. Les saucisses végétaliennes faites d'haricots ou de légumes peuvent également être de bonnes alternatives.
Burgers, frites et poulet frit	Préparez des versions maison en utilisant des viandes maigres, des pains à grains entiers et des pommes de terre cuites au four ou à friteuse à air chaud. Les sandwichs au poulet grillé avec beaucoup de légumes sont aussi une option plus saine.
Pizza	Faites des pizzas maison en utilisant une croûte à grains entiers, beaucoup de légumes, des garnitures de protéines maigres et des quantités modérées de fromage. Vous pouvez même utiliser du pain pita comme une pâte plus saine.

Soupes en conserve	<p>Pour des options rapides, choisissez des produits en conserve à faible teneur en sodium.</p> <p>Vous pouvez également préparer de grandes quantités de soupe maison avec des ingrédients frais, et congeler des portions.</p>
Plats préparés et pizzas surgelées	<p>Pour des options rapides, choisissez des repas surgelés à faible teneur en sodium et faits avec des ingrédients naturels.</p> <p>Vous pouvez aussi préparer et congeler vos propres repas en utilisant des aliments entiers et des ingrédients sains.</p>
Popcorn	<p>Popcorn préparé à l'air et saupoudré de votre assaisonnement préféré à faible teneur en sodium.</p>
Croustilles	<p>Essayez les croustilles de légumes cuits au four ou craquelins à grains entiers.</p> <p>Vous pouvez aussi couper du pain pita en petits carrés et assaisonner avec vos épices préférées à faible teneur en sodium avant de les cuire au four pendant 10-15 minutes.</p>
Jus de fruits sucrés	<p>Choisissez du jus de fruits 100 % pur avec modération ou faites des smoothies en utilisant des fruits et légumes frais ou congelés.</p>
Boissons gazeuses	<p>Buvez de l'eau pétillante avec un peu de jus de citron ou de lime frais, des tisanes ou de l'eau infusée avec des fruits et des herbes.</p>
Biscuits et gâteaux emballés	<p>Essayez des pâtisseries faites maison en utilisant des farines à grains entiers et des édulcorants naturels comme le miel ou les dattes.</p> <p>Les fruits frais ou le yogourt avec des noix et des petits fruits peuvent aussi satisfaire vos envies de sucré.</p>

Pâtisseries, beignets et muffins	Savourez des muffins à grains entiers faits avec moins de sucre et des fruits ou légumes ajoutés. Les flocons d'avoine préparés la veille ou le yogourt grec avec des fruits frais peuvent également être une alternative satisfaisante.
Crème glacée	Savourez des alternatives faibles en gras et en sucre.

En incorporant ces substitutions, vous pouvez considérablement améliorer votre alimentation et soutenir une meilleure santé globale.

Quelques lignes directives supplémentaires pour vous guider

En vous assurant d'incorporer des aliments sains dans votre mode de vie, il existe également des habitudes clés qui peuvent soutenir votre parcours pour nourrir votre cerveau de manière optimale.

1. Mangez à toutes les 3 à 4 heures.
 - Cela aide à stabiliser votre taux de glycémie et à nourrir régulièrement votre cerveau tout au long de la journée.
 - Réglez une alarme au besoin pour vous aider à manger régulièrement.
2. Combinez toujours une source de glucides avec une source de protéines à chaque repas et collation.
 - Assure une stabilité optimale de votre taux de glycémie.
 - Sources de glucides : céréales, fruits et certains légumes (patates douces, pomme de terre...)
 - Sources de protéines : produits laitiers, poisson, œufs, noix et graines, tofu.
3. Restez hydraté tout au long de la journée.
 - Commencez votre journée avec 1 à 2 verres d'eau.
 - Gardez une bouteille d'eau à portée de main pour rester hydraté.
 - Prenez un verre d'eau à chaque repas et collation.
4. Réservez l'alcool et les aliments à limiter pour des occasions spéciales.
 - Alternez votre boisson alcoolisée avec un verre d'eau pétillante.
 - Utilisez le tableau des substitutions partagé précédemment pour trouver des alternatives plus saines aux « aliments à limiter ».

5. Intégrez une activité physique régulière dans votre quotidien.
 - Intégrez des promenades dans votre routine.
 - Participez à un cours de mise en forme communautaire.
 - Profitez de cours d'étirement en ligne (YouTube) ou en groupe.

6. Assurez-vous d'avoir un sommeil adéquat.
 - Limitez la caféine (café, thé, chocolat) jusqu'à 9 heures avant le coucher si vous avez des difficultés à dormir.
 - Prenez un souper léger pour une digestion plus facile.
 - Tamisez les lumières à la maison 1 heure avant le coucher pour que votre hormone du sommeil (mélatonine) commence à agir en votre faveur.

7. Gardez votre esprit actif avec des activités de stimulation cognitive.
 - Sudoku
 - Solitaire
 - Jeux d'échecs en ligne
 - Peinture
 - Jouer un instrument.
 - Programme en ligne Lumosity
 - Jeux 'quiz'

8. Concentrez-vous sur les connexions sociales comme moyen de stimuler votre cerveau.
 - Jouez au scrabble.
 - Jeux de cartes
 - Échecs
 - Rejoignez un club de jardinage
 - Cuisinez en communauté
 - Rejoignez des cours de fitness communautaires (Tai Chi, Yoga, Étirement, Club de marche)

En apportant de petits changements à votre alimentation, vous pouvez faire une grande différence pour la santé de votre cerveau. En choisissant des aliments nourrissants et en suivant ces lignes directrices, vous prenez des mesures proactives pour soutenir votre bien-être. N'oubliez pas, chaque bouchée compte pour une meilleure santé!

Et, si vous avez des conditions de santé spécifiques et des préoccupations, assurez-vous de consulter un professionnel de la santé avant de faire des changements significatifs à votre alimentation et à votre mode de vie.

Aliments bons pour le cerveau pour chaque saison

Ces aliments comprennent un mélange d'articles frais et secs, à toujours avoir sous la main :

Printemps

1. Asperges – Riches en folate, important pour la fonction cognitive.
2. Épinards – Riches en antioxydants comme la vitamine E et la vitamine K.
3. Saumon – Riche en acides gras oméga-3, cruciaux pour la santé cérébrale.
4. Fraises – Contiennent des flavonoïdes qui peuvent améliorer la mémoire.
5. Avocat – Bonne source de graisses saines pour la fonction cérébrale.
6. Noix de Grenoble – Riches en oméga-3 et antioxydants.
7. Graines de citrouille – Riches en zinc et magnésium, qui soutiennent la fonction cognitive.
8. Graines de chia – Riches en acides gras oméga-3 et en fibres.
9. Thé vert – Contient de la caféine et de la L-théanine pour améliorer la fonction cérébrale.
10. Quinoa – Une protéine complète avec des acides aminés essentiels pour la santé cérébrale.

Été

1. Petits fruits – Connues pour leurs niveaux élevés d'antioxydants.
2. Tomates – Riches en lycopène, bénéfique pour la santé cérébrale.
3. Brocoli – Riche en antioxydants et en vitamine K.
4. Pastèque – Hydratante et contient du lycopène.
5. Poivrons – Riches en vitamine C et en antioxydants.
6. Amandes – Bonne source de graisses saines et de vitamine E.
7. Graines de tournesol – Riches en vitamine E et en sélénium.
8. Graines de lin – Riches en acides gras oméga-3 et en fibres.
9. Thé à la camomille – Connue pour ses effets calmants.
10. Riz brun – Fournit une énergie stable pour le cerveau.

Automne

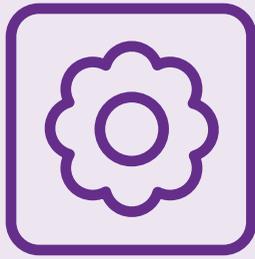
1. Citrouille – Riche en antioxydants et en vitamines A et C.
2. Betteraves – Contiennent des nitrates qui améliorent la circulation sanguine vers le cerveau.
3. Choux de Bruxelles – Riches en antioxydants et en vitamine K.
4. Pommes – Riches en quercétine, bénéfique pour la santé cérébrale.
5. Grenades – Riches en antioxydants.
6. Pacanes – Riches en graisses saines et en antioxydants.
7. Canneberges – Contiennent des flavonoïdes qui soutiennent la santé cérébrale.
8. Lentilles – Riches en protéines et en fibres, qui soutiennent la fonction cérébrale.
9. Thé au gingembre – Connus pour ses propriétés anti-inflammatoires.
10. Avoine/flocons d'avoine – Fournit une énergie stable et soutient la santé cérébrale.

Hiver

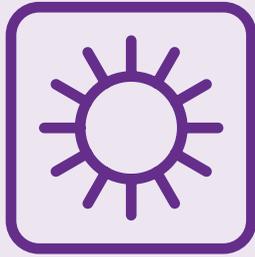
1. Chou frisé – Riche en antioxydants et en vitamines.
2. Patates douces – Riches en antioxydants et en bêta-carotène.
3. Chou-fleur – Riche en choline, qui soutient la santé cérébrale.
4. Oranges – Riches en vitamine C, bénéfique pour la santé cérébrale.
5. Poires – Contiennent des antioxydants et des fibres.
6. Noisettes – Riches en graisses saines et en vitamine E.
7. Dattes – Riches en sucres naturels et en fibres.
8. Quinoa – Fournit des protéines et des acides aminés essentiels.
9. Thé à la menthe poivrée – Peut améliorer la vigilance et la fonction cognitive.
10. Pâtes complètes – Fournit une énergie stable pour la fonction cérébrale.

Ces aliments fournissent une gamme de nutriments qui soutiennent la santé cognitive, y compris des antioxydants, des graisses saines, des vitamines et des minéraux, assurant une alimentation cérébrale tout au long de l'année.

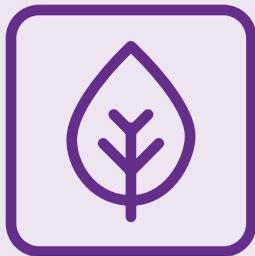
Recettes



**Recettes
printemps**



**Recettes
été**



**Recettes
automne**



**Recettes
hiver**



**Recettes pour des
occasions spéciales**

Smoothie aux petits fruits, banane et chou-fleur

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

- 2 tasses de chou-fleur cru, haché finement
 - 2 tasses de petits fruits (congelées ou fraîches)
 - 2 bananes (congelées ou fraîches)
 - 4 tasses de lait
 - 4 c. à thé de sirop d'érable ou de miel
-

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.
 2. Mélanger jusqu'à la consistance désiré (ajouter de l'eau ou du lait au besoin)
 3. Servir dans 4 verres refroidis.
-

Bienfaits de cette recette

- **Chou-fleur :** soutient la santé cérébrale grâce à ses antioxydants, sa choline et sa teneur en vitamine K, favorisant ainsi la fonction cognitive et réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives.
 - **Petits fruits :** améliorent la santé cérébrale en fournissant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui renforcent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.
-

Printemps



Restants

À consommer de préférence frais. Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 1 jour.

Pudding de chia énergisant et rapide

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes (à conserver une nuit au réfrigérateur pour une meilleure consistance)

Ingrédients

Base du pudding

- 8 c. à soupe de graines de chia
- 2 tasses de lait
- 1 tasse d'eau
- 4 c. à thé de miel ou de sirop d'érable

Garniture au choix (par pudding individuel)

- ½ tasse de petits fruits + 2 c. à soupe d'amandes écrasées
 - ½ tasse de mangues + 2 c. à soupe de noix de coco râpée
 - ½ pomme tranchée + 2 c. à soupe de noix de Grenoble écrasées
-

Instructions

1. Verser tous les ingrédients DE LA BASE dans un petit bol ou un mélangeur et mélanger pendant 2 à 3 minutes.
 2. Verser le mélange dans 4 petits pots Masson de 8 onces (à moitié pour laisser de l'espace pour la garniture).
 3. Couvrir les pots et les placer au réfrigérateur pendant la nuit.
 4. Lorsque prêt, ajouter les garnitures de votre choix.
 5. Dégustez!
-

Printemps



Bienfaits de cette recette

- **Petits fruits :** favorisent la santé cérébrale en fournissant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.
- **Graines de chia :** contribuent à la santé cérébrale grâce à leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs fibres, soutenant la fonction cognitive et réduisant l'inflammation dans le cerveau.
- **Amandes :** renforcent la santé cérébrale avec leur abondance de vitamine E, de graisses saines et d'antioxydants, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Noix de Grenoble :** favorisent la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 4 jours.

Salade stimulante pour le cerveau au citron et au gingembre

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients de la salade

- 4 tasses de brocoli, finement coupé en dés
- 4 tasses de chou rouge ou blanc, émincé
- 2 tasses de carottes, râpées
- 1 tasse de coriandre fraîche, hachée
- 1 tasse de persil frais, haché
- 4 oignons verts, hachés
- 1 tasse d'amandes tranchées (facultatif)

Ingrédients de la vinaigrette

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
 - 6 c. à soupe de jus de citron
 - 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
 - 2 pouces de gingembre frais, haché finement
 - 2 c. à soupe de miel
 - ¼ c. à thé de sel et de poivre
-

Printemps



Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
3. Verser la vinaigrette dans le bol de salade et mélanger jusqu'à ce que la salade soit uniformément enrobée de la vinaigrette.
4. Laisser mariner pendant 10 à 15 minutes pour une meilleure saveur.
5. Bien remuer juste avant de servir, puis garnir d'amandes tranchées pour plus de croquant.
6. Servir et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Brocoli** : favorise la santé cérébrale grâce à sa richesse en antioxydants, vitamines et minéraux, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.
- **Amandes** : renforcent la santé cérébrale avec leur abondance de vitamine E, de graisses saines et d'antioxydants, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Gingembre** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.
- **Carottes** : favorisent la santé cérébrale grâce à leur richesse en antioxydants comme le bêta-carotène et d'autres nutriments essentiels, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Salade de printemps aux fraises et au fromage de chèvre

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients de la salade

- ½ tasse d'amandes effilées ou de noix de Grenoble (hachées)
- 4 tasses de salade mixte
- 1 tasse de fraises/petits fruits, tranchées
- 2 onces de fromage de chèvre ou de feta, émietté

Ingrédients de la vinaigrette

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2–3 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
- ⅛ c. à thé de sel (selon le goût)
- Poivre noir moulu (selon le goût)

Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
 2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
 3. Verser la vinaigrette dans le bol de salade et mélanger jusqu'à ce que la salade soit uniformément enrobée de vinaigrette.
 4. Servir et déguster !
-

Printemps



Bienfaits de cette recette

- **Amandes** : renforcent la santé cérébrale avec leurs abondances de vitamine E, de graisses saines et d'antioxydants, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Noix de Grenoble** : favorisent la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, antioxydants et composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.
- **Petits fruits** : favorisent la santé cérébrale en fournissant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours. Cependant, il est recommandé de mélanger la salade et la vinaigrette uniquement pour la portion que vous souhaitez manger immédiatement.

Casserole de pois chiches épicés (Fatteh)

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

Pour la sauce au yogourt

- 1 tasse de yogourt nature
- 3 c. à soupe de tahini (beurre de sésame)
- 1 à 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 à 4 c. à soupe de jus de citron
- Sel (selon le goût)

Pour les pois chiches

- 30 onces de pois chiches en conserve
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 gousse d'ail, hachée
- $\frac{1}{3}$ tasse de noix de pin (facultatif)
- Sel (selon le goût)
- Poivre (selon le goût)

Pour les pitas

- 4 petits pains pita, coupés en carrés
 - Huile d'olive et sel pour la cuisson
-

Printemps



Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés Fahrenheit.
2. Dans une poêle, répartir uniformément les pitas coupées et arroser d'huile d'olive et de sel. Cuire au four pendant 10 minutes une fois que le four est prêt.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce au yogourt. Ajouter du sel et du poivre selon le goût. Si trop épais, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois.
4. Dans une casserole moyenne, placer les pois chiches en conserve avec le liquide, et tous les ingrédients des pois chiches. Ajouter de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tous couverts et cuire jusqu'à absorption de l'eau (15 min.).
5. Dans votre plat de service, placer les chips de pita au fond. Ensuite, répartir uniformément le mélange de pois chiches par-dessus. Ensuite, étaler uniformément le mélange de yogourt sur les pois chiches.
6. Pour la garniture, chauffer une petite poêle avec de l'huile d'olive et faire griller les noix de pin (2 à 3 min.), puis garnir le plat avec les noix de pin cuits.
7. Servir et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Pois chiches :** renforcent la santé cérébrale en fournissant des nutriments essentiels comme l'acide folique, le manganèse et les protéines, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de troubles neurodégénératifs.

Restant

Meilleur à déguster le même jour. Cependant, peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours, mais les chips de pita deviendront molles.

Salade de saumon et quinoa

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients du plat principal

- 400 g de saumon en conserve (ou saumon frais cuit)
- 3 tasses d'épinards, hachés
- 1 tasse de quinoa sec (2 tasses cuites et refroidies)
- 1 concombre moyen, coupé en dés
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1 petit oignon rouge, haché

Ingrédients de la vinaigrette

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 3 c. à soupe de vinaigre blanc ou rouge
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - 2 gousses d'ail, hachées
 - Sel (selon le goût)
 - Poivre noir (selon le goût)
-

Printemps



Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients du plat principal.
3. Ajouter le mélange de vinaigrette dans le grand bol, et bien mélanger.
4. Servir et déguster

Bienfaits de cette recette

- Saumon : renforce la santé cérébrale avec ses acides gras oméga-3, sa teneur en protéines et en vitamine D, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.
- Quinoa : soutient la santé cérébrale avec son profil équilibré en acides aminés, sa haute teneur en fibres et sa riche gamme de vitamines et de minéraux, favorisant la fonction cognitive et la santé cérébrale globale.
- Chou frisé et épinards : renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.

Restant

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Gruau cuit aux pommes et à la cannelle

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

- 1,5 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de graines de chia ou de graines de lin moulues
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ⅛ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de miel ou de sirop d'érable
- 1 œuf
- ½ tasse de lait
- 1 c. à soupe de beurre
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- ½ tasse de pomme, râpée ou finement tranchée
- ¼ tasse de noix de Grenoble

Instructions

1. Préchauffer le four à 375 degrés Fahrenheit.
 2. Utiliser un moule à muffins et tapisser 4 moules avec des caissettes en papier.
 3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.
 4. Ajouter les ingrédients humides restants dans les ingrédients secs et bien mélanger avec une cuillère.
-

Printemps



5. Transférer la pâte dans 4 moules à muffins.
6. Cuire au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit en utilisant une fourchette ou un cure-dent.
7. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.
8. Déguster avec du yogourt ou un verre de lait.

Bienfaits de cette recette

- **Flocons d'avoine** : bénéfiques à la santé cérébrale en fournissant une énergie soutenue, des fibres, des antioxydants et des nutriments essentiels, qui soutiennent la fonction cognitive et réduisent le risque de déclin cognitif.
- **Graines de chia** : contribuent à la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs fibres, soutenant la fonction cognitive et réduisant l'inflammation dans le cerveau.
- **Cannelle** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, améliorant potentiellement la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Noix de Grenoble** : favorisent la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 4 jours ou au congélateur pendant 30 jours.

Smoothie aux épinards et à l'avocat

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 2 tasses de yogourt nature ou de yogourt grec
 - 2 tasses d'épinards
 - 2 bananes (fraîches ou congelées)
 - 2 avocats
 - 1 tasse de lait ou d'eau
 - 4 c. à thé de miel ou de sirop d'érable
 - 1 c. à thé de cannelle (optionnel)
-

Instructions

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur, et réduisez-les en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse.
 2. Ajouter du lait ou de l'eau ou du miel/sirop d'érable pour ajuster la saveur selon votre goût.
 3. Servir frais dans 4 verres et déguster!
-

Été



Bienfaits de cette recette

- **Épinards** : renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Avocat** : améliore la santé cérébrale avec ses graisses saines, ses antioxydants et ses vitamines, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Cannelle** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, améliorant potentiellement la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Meilleurs consommés frais, mais peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 2 jours.

Tofu brouillé

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 petit oignon blanc, haché
 - 4 pommes de terre moyennes, coupées en dés
 - 32 champignons, coupés en deux
 - 800 g de tofu semi-ferme, coupé en dés
 - 8 tasses d'épinards, hachés
 - 4 c. à soupe de levure nutritionnelle
 - 1 c. à thé de curcuma
 - 1 c. à thé de sel
 - ½ c. à thé de poivre noir
-

Instructions

1. Chauffer une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive (à feu moyen).
 2. Faire revenir les oignons pendant 2 à 3 minutes.
 3. Ajouter les pommes de terre et cuire pendant 5 à 7 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient tendres et commencent à dorer).
 4. Ajouter les champignons et cuire pendant 3 à 4 minutes.
 5. Ajouter le tofu et les épices. Cuire pendant 3 à 4 minutes.
 6. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
 7. Servir et déguster!
-

Été



Bienfaits de cette recette

- **Tofu** : soutient la santé cérébrale avec sa protéine de haute qualité, ses isoflavones et ses nutriments essentiels, favorisant la fonction cognitive et réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives.
- **Épinards** : renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Curcuma** : améliore la santé cérébrale grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Substitutions

Vous pouvez remplacer les 800 g de tofu par 6 à 8 œufs.

Salade aux fraises et roquettes (1/2)

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

Ingrédients de la salade

- 2 tasses de roquette
- 2 tasses d'épinards
- ½ tasse de basilic frais, haché
- 400 g de fraises ou de petits fruits, tranchées finement
- 1 petit oignon rouge, finement haché
- ½ tasse de fromage de chèvre ou de feta, émietté
- 1 avocat, coupé en dés
- ½ tasse de noix de Grenoble, concassés
- ½ tasse de radis, tranchés finement

Ingrédients de la vinaigrette

- ¼ tasse d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
 - ½ c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
 - 1 gousse d'ail, pressée ou hachée finement
 - Sel (selon le goût)
 - Poivre noir moulu (selon le goût)
-

Été



Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Goûter et ajouter du sel ou du poivre si nécessaire.
3. Dans un grand plat de service, disposer les ingrédients de la salade dans l'ordre indiqué ci-dessus.
4. Verser la vinaigrette sur le plat de salade.
5. Servir et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Épinards** : renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Fraises et petits fruits** : favorisent la santé cérébrale en fournissant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.
- **Avocat** : améliore la santé cérébrale avec ses graisses saines, ses antioxydants et ses vitamines, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Noix de Grenoble** : favorisent la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.

Salade aux fraises et roquettes (2/2)

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours. Cependant, il est recommandé de mélanger uniquement la salade et la vinaigrette pour la portion que vous souhaitez manger immédiatement.

Été



Salade grecque aux pois chiches

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

Ingrédients de la salade

- 15 onces de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1 concombre moyen, coupé en dés
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- ¼ tasse d'olives Kalamata, dénoyautées et hachées
- ¼ d'oignon rouge, émincé
- ¼ tasse de fromage féta, émietté
- 1 c. à soupe d'aneth frais, haché
- Sel selon le goût

Ingrédients de la vinaigrette

- ¼ tasse d'huile d'olive
 - ¼ tasse de jus de citron
 - ½ c. à thé d'origan séché
 - ½ c. à thé de miel
 - 1 gousse d'ail, pressée ou hachée finement
 - Sel et poivre selon le goût
-

Été



Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Goûter et ajouter du sel ou du poivre si nécessaire.
3. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.
5. Servir et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Pois chiches :** renforcent la santé cérébrale en fournissant des nutriments essentiels comme l'acide folique, le manganèse et les protéines, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de troubles neurodégénératifs.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Substitutions

Vous pouvez remplacer les pois chiches par un mélange de haricots.

Ragoût de patates douces et chou-frisé à la noix de coco

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon, haché
 - 2 lb de patates douces (2 moyennes), pelées et coupées en cubes de $\frac{1}{2}$ pouce
 - 2 gousses d'ail, pressées ou hachées
 - 1 c. à thé de gingembre frais, râpé, ou $\frac{1}{4}$ c. à café de gingembre moulu
 - 1 c. à thé de poudre de curry
 - 1 bouquet de chou frisé, équeuté et haché
 - 1 tasse de bouillon de légumes
 - 1 boîte de lait de coco de 14 onces (400 ml) (ou remplacer par du lait ordinaire)
 - 30 à 40 onces (800 à 1000 ml) d'haricots blancs, rincés et égouttés
 - Sel, selon le goût
 - Poivre noir moulu, selon le goût
 - Flocons de piment rouge, selon le goût (facultatif)
-

Été



Instructions

1. Dans une casserole sur feu moyen, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive.
2. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
3. Ajouter les patates douces et le bouillon, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles deviennent orange vif (5 min.).
4. Ajouter l'ail, le gingembre et la poudre de curry. Remuer pendant 1 minute.
5. Ajouter le chou frisé et remuer jusqu'à ce qu'il commence à flétrir.
6. Ajouter le lait de coco, les haricots, le sel et le poivre noir.
7. Couvrir à feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
8. Retirer du feu, ajouter les flocons de piment rouge si désiré.
9. Servir avec du riz et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Patates douces :** soutiennent la santé cérébrale en fournissant une riche source d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, favorisant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Gingembre :** soutient la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.
- **Chou frisé :** renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Haricots :** sont riches en nutriments, ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires bénéfiques pour la santé cérébrale.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Plat de pois chiches au chimichurri

Portions : 4

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédients principaux

- 30 onces (850 grammes) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 1 tasse de sauce chimichurri
- $\frac{3}{4}$ tasse de fromage féta, émietté

Ingrédients de la sauce chimichurri

- 1 tasse de feuilles de persil plat (bien tassées, sans les tiges)
 - 4 gousses d'ail, pelées
 - $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive
 - $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre de vin rouge
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel, selon le goût
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de piment rouge en flocons, selon le goût
 - $\frac{1}{2}$ tasse d'oignon rouge, finement haché
-

Été



Instructions

1. Dans un mélangeur, ajouter les ingrédients de la sauce (sauf l'oignon rouge) et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser le mélange dans un petit bol et incorporer les oignons rouges en fouettant.
3. Dans un bol moyen, placer les pois chiches égouttés. Verser 1 tasse de sauce chimichurri et le fromage féta, puis mélanger pour bien combiner.
4. Servir et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Pois chiches :** renforcent la santé cérébrale en fournissant des nutriments essentiels tels que l'acide folique, le manganèse et les protéines, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de troubles neurodégénératifs.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Croustillant aux bleuets et aux amandes (1/2)

Portions : 8

Temps de préparation : 55 minutes

Ingrédients

Ingrédients pour la garniture

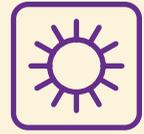
- 900 g (environ 5 tasses) de bleuets ou petits fruits, frais ou surgelés
- ¼ tasse de miel ou sirop d'érable
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- Zeste d'un citron
- 2 c. à soupe de jus de citron
- ¼ c. à thé de cannelle

Ingrédients pour le croustillant

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de farine d'amande (ou de farine tout usage)
- ½ tasse de noix de Grenoble
- ¼ tasse de sucre
- ¼ c. à thé de sel
- 4 c. à soupe de beurre fondu
- 3 c. à soupe de yogourt nature (ou remplacer par du beurre supplémentaire)

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degré Fahrenheit.
 2. Dans un plat de cuisson carré de 9 pouces, mélanger tous les ingrédients de la garniture.
-



3. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients du croustillant.
4. Déposer des cuillerées de mélange d'avoine sur la garniture. Utiliser vos doigts pour répartir uniformément le mélange jusqu'à ce qu'il recouvre toute la surface.
5. Cuire au four pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit dorée et que les bords commencent à bouillonner.
6. Laisser le croustillant reposer 10 minutes avant de servir.
7. Servir et déguster avec de la glace à la vanille !

Bienfaits de cette recette

- **Petits fruits :** renforcent la santé cérébrale en fournissant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.
- **Cannelle :** favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, améliorant potentiellement la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Flocons d'avoine :** bénéfiques pour la santé cérébrale en fournissant une énergie soutenue, des fibres, des antioxydants et des nutriments essentiels, qui soutiennent la fonction cognitive et réduisent le risque de déclin cognitif.
- **Farine d'amande :** soutient la santé cérébrale avec ses niveaux élevés de vitamine E, de graisses saines et de nutriments essentiels, aidant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Noix de Grenoble :** renforcent la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.

Croustillant aux bleuets et aux amandes (2/2)

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur
pour 3 jours ou au congélateur pendant
30 jours.

Été



Crêpes aux amandes et à la banane

Portions : 4

Temps de préparation : 7 minutes

Ingrédients

- 1,5 tasses de farine d'amande
 - 2 bananes bien mûres, écrasées
 - 4 œufs, séparés
 - 1 c. à thé de poudre à pâte
-

Instructions

1. Dans un grand bol, mélanger la farine d'amande, les bananes écrasées, les jaunes d'œufs et la poudre à pâte. Mélanger bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
 2. Dans un autre bol, battre les blancs d'œufs en neige ferme.
 3. Incorporer délicatement les blancs d'œufs à la pâte jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
 4. Laisser reposer la pâte pendant 5 minutes pour qu'elle épaississe.
 5. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile à feu moyen.
 6. Lorsque la poêle est chaude, verser environ $\frac{1}{4}$ de tasse de pâte dans la poêle. Cuire pendant 2 à 3 minutes avant de retourner la crêpe. Cuire 2 à 3 minutes de plus de l'autre côté.
 7. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
 8. Server et déguster avec vos garnitures préférées !
-

Automne



Bienfaits de cette recette

- Farine d'amande : favorise la santé cérébrale avec ses niveaux élevés de vitamine E, de graisses saines et de nutriments essentiels, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 4 jours ou dans des sacs Ziploc au congélateur pendant 3 mois.

Flocons d'avoine à la citrouille

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes (garder la nuit dans le réfrigérateur avant de déguster)

Ingrédients

- 1 tasse de yogourt nature ou yogourt grec
 - 2 tasses de lait
 - 1 tasse de purée de citrouille
 - 4 c. à thé de miel ou de sirop d'érable
 - 2 c. à thé d'extrait de vanille
 - 2 tasses de flocons d'avoine
 - 8 c. à thé de graines de chia ou de graines de lin moulues
 - 2 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille ou 2 c. à thé de cannelle + ½ c. à thé de muscade + ½ c. à thé de gingembre moulu
-

Instructions

1. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients ensemble.
 2. Goûter et ajouter plus de miel/sirop d'érable au besoin.
 3. Verser le mélange dans 4 récipients et les placer au réfrigérateur pendant la nuit (peut également être prêt en 4 heures).
 4. Déguster le lendemain matin !
-

Automne



Bienfaits de cette recette

- **Purée de citrouille :** soutient la santé cérébrale grâce à sa richesse en antioxydants, en vitamines et en minéraux, améliorant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Flocons d'avoine :** bénéfiques à la santé cérébrale en fournissant une énergie soutenue, des fibres, des antioxydants et des nutriments essentiels, qui soutiennent la fonction cognitive et réduisent le risque de déclin cognitif.
- **Cannelle :** de chia contribuent à la santé cérébrale grâce à leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs fibres, soutenant la fonction cognitive et réduisant l'inflammation dans le cerveau.
- **Gingembre :** soutient la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.

Restants

Meilleurs consommés le lendemain, mais peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Salade énergétique au chou frisé (1/2)

Portions : 4

Temps de préparation : 55 minutes

Ingrédients

Ingrédients principaux de la salade

- 1 tasse de quinoa sec (2 tasses cuites et refroidies)
- 2 patates douces moyennes, pelées coupées en petits cubes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de sel
- 1 bouquet de chou frisé, équeuté et haché, ou 4 tasses d'épinards, hachés
- 14 onces d'haricots noirs en conserve ou d'haricots mélangés, rincés et égouttés
- ⅓ tasse de feta, émiettée
- ¼ tasse de graines de citrouille

Sauce à l'avocat

- 2 avocats
 - ¼ tasse de jus de lime (2 limes) ou de jus de citron
 - ½ tasse de coriandre fraîche
 - ½ c. à thé de coriandre moulue
 - ¼ c. à thé de sel, selon le goût
-

Automne



Instructions

1. Cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Une fois cuit, laisser refroidir.
2. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajouter les patates douces, le cumin, le paprika et le sel, et mélanger.
4. Ajouter $\frac{1}{4}$ tasse d'eau, couvrir la casserole et réduire le feu.
5. Remuer de temps en temps et cuire (7 à 10 minutes) jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et qu'elles puissent être percées avec une fourchette.
6. Découvrir la casserole, augmenter à nouveau le feu, ajouter le chou frisé et cuire jusqu'à évaporation de l'excès d'humidité (3 à 7 minutes) et jusqu'à ce que le chou frisé soit ramolli. Mettre de côté pour refroidir.
7. Pour la sauce à l'avocat, mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur. Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement au besoin.
8. Une fois que tous les ingrédients sont prêts, répartir le mélange de quinoa dans chaque bol, suivi du mélange de patates douces/chou frisé, des haricots, du fromage feta, puis de la sauce à l'avocat. Saupoudrer de graines de citrouille.
9. Servir et déguster!

Bienfaits de cette recette

- **Quinoa** : soutient la santé cérébrale avec son profil équilibré en acides aminés, sa teneur élevée en fibres et sa riche variété de vitamines et de minéraux, favorisant la fonction cognitive et la santé générale du cerveau.
- **Patates douces** : soutiennent la santé cérébrale en fournissant une source riche en antioxydants, en vitamines et en minéraux, aidant à la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.

Salade énergétique au chou frisé (2/2)

- **Chou frisé** : renforce la santé cérébrale en offrant une richesse en antioxydants, en vitamines et en minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Haricots** : riches en nutriments, ils possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires bénéfiques pour la santé cérébrale.
- **Graines de citrouille** : riches en antioxydants, elles aident à réduire le risque de maladies neurodégénératives. Elles contiennent également divers minéraux essentiels à la fonction cérébrale.
- **Avocat** : améliore la santé cérébrale grâce à ses graisses saines, ses antioxydants et ses vitamines, soutenant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours, non assemblés.

Automne



Soupe de betteraves et de patates douces

Portions : 4

Temps de préparation : 55 minutes

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 oignons moyens, hachés
 - 2 gousses d'ail, écrasées
 - 1 c. à thé de cumin moulu
 - ½ c. à thé de paprika en poudre
 - 3 patates douces moyennes, pelées et coupées en cubes de 2,5 cm
 - 2 betteraves moyennes crues, pelées et coupées en cubes de 2,5 cm
 - 1 cube de bouillon de légumes ou 3 tasses de bouillon de légumes
 - 2,5 tasses d'eau (à omettre si vous utilisez du bouillon de légumes)
 - 1,5 à 2 tasses de lait de coco entier (en fonction de la taille de la boîte achetée) ou de lait ordinaire
-

Automne



Instructions

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter de l'huile jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
2. Ajouter les oignons et cuire pendant 5 à 7 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
3. Ajouter l'ail et remuez jusqu'à ce qu'il soit doré (2 min.).
4. Ajouter les épices, les légumes, le cube bouillon et l'eau, ou le bouillon liquide, et porter à ébullition.
5. Réduire à feu doux, couvrir partiellement et laisser mijoter pendant 25 à 30 min.
6. Une fois que les patates douces et les betteraves sont tendres, ajouter le lait de coco (ou le lait ordinaire).
7. Dans un mélangeur, verser la soupe et mélanger jusqu'à ce qu'à avoir une consistance lisse.
8. Server et déguster !

Bienfaits de cette recette

- Patates douces : soutiennent la santé cérébrale en fournissant une source riche en antioxydants, vitamines et minéraux, favorisant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- Betteraves : renforcent la santé cérébrale en augmentant le flux sanguin, en fournissant des antioxydants et en apportant des nutriments essentiels qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours ou congelés dans des récipients individuels pendant 30 jours.

Curry de tofu et de noix de cajou à la noix de coco (1/2)

Portions : 4

Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive
 - 3 gousses d'ail, hachées
 - 1 c. à soupe de gingembre frais râpé ou 1/8 c. à thé de gingembre en poudre
 - 1 patate douce de taille moyenne, pelée et coupée en cubes d'un pouce
 - 1/2 chou-fleur, coupé en petits bouquets
 - 1 poivron jaune ou orange, coupé en dés
 - 2 carottes de taille moyenne, coupées en dés ou hachées
 - 2 c. à soupe de poudre de curry
 - 1/2 c. à thé de curcuma
 - 1/2 c. à thé de cumin
 - 1/8 c. à thé de cannelle en poudre
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1 boîte (15 onces) de lait de coco ou de lait ordinaire
 - 1/2 tasse de sauce tomate ou 1 tomate fraîche de taille moyenne, coupée en dés
 - 1/2 tasse de bouillon de légumes
-

Automne



- 800 g de tofu ferme ou extra ferme, coupé en cubes, ou 30 onces de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 1 piment jalapeno, coupé en dés (facultatif)
- ¼ tasse de noix de cajou moulues (facultatif)

Instructions

1. Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'huile de noix de coco ou d'olive, l'ail, le gingembre, le jalapeno, la patate douce, le chou-fleur, le poivron et les carottes.
2. Faire sauter pendant 10 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les carottes commencent à ramollir.
3. Ajouter le curry, le curcuma, le cumin, la cannelle et le sel.
4. Ajouter le lait de coco ou le lait régulier, la sauce tomate ou les tomates fraîches, le bouillon de légumes et les noix de cajou moulues.
5. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
6. Ajouter le tofu ou les lentilles et remuer. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces et les carottes soient tendres.
7. Server et déguster!

Bienfaits de cette recette

- Chou-fleur : soutient la santé cérébrale grâce à ses antioxydants, à la choline et à la vitamine K, favorisant la fonction cognitive et réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives.

Curry de tofu et de noix de cajou à la noix de coco (2/2)

- **Patates douces** : soutiennent la santé cérébrale en fournissant une source riche en antioxydants, en vitamines et en minéraux, aidant à la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Cannelle** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, améliorant potentiellement la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Tofu** : soutient la santé cérébrale avec sa protéine de haute qualité, ses isoflavones et ses nutriments essentiels, favorisant la fonction cognitive et réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives.
- **Gingembre** : soutient la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.
- **Curcuma** : améliore la santé cérébrale grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.
- **Carottes** : favorisent la santé cérébrale grâce à leur teneur élevée en antioxydants comme le bêta-carotène et d'autres nutriments vitaux, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours. Peuvent être conservés au congélateur pendant 3 mois.

Automne



Soupe de poulet au gingembre et au curcuma (1/2)

Portions : 4

Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 petit oignon, coupé en dés
 - 2 branches de céleri, coupées en dés
 - 2 gousses d'ail, émincées
 - 1 c. à soupe de gingembre frais râpé ou 1/8 c. à café de gingembre moulu
 - 2 patates douces moyennes, coupées en cubes de 2,5 cm
 - 600 g de poitrine de poulet désossée et sans peau
 - 4 tasses de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes
 - 1 c. à thé de thym frais, haché
 - 1/4 c. à thé de sel
 - 1/4 c. à thé de poivre noir
 - 1 feuille de laurier
 - 2 c. à thé de curcuma moulu
 - 1 tasse de lait de coco ou de lait régulier
 - 1 bouquet de chou frisé, équeuté et haché, ou 4 tasses d'épinards, hachés
 - 2 c. à soupe de jus de citron (environ 1 citron)
-

Automne



Instructions

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen.
2. Ajouter le poulet et cuire chaque côté pendant 3-5 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer de la casserole et mettre de côté.
3. Ajouter l'oignon et le céleri dans la casserole, et cuire pendant 5-7 minutes (jusqu'à ce que l'oignon soit translucide).
4. Ajouter l'ail et le gingembre, et faire sauter pendant 1 minute.
5. Ajouter le poulet et les patates douces dans la casserole, et incorporer le bouillon de poulet, le thym, le sel, le poivre, la feuille de laurier et le curcuma.
6. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30-40 minutes (jusqu'à ce que le poulet puisse être facilement effiloché avec une fourchette).
7. Retirer le poulet de la casserole et l'effiloche avec 2 fourchettes. Remettre le poulet dans la casserole, ajouter le lait de coco/régulier et le chou frisé. Cuire pendant 2-3 minutes (jusqu'à ce que le chou frisé soit complètement flétri).
8. Ajouter le jus de citron.
9. Vérifier l'assaisonnement, ajouter du sel et du poivre si nécessaire.
10. Servir et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Curcuma** : améliore la santé cérébrale grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.
 - **Poulet** : soutient la santé cérébrale en fournissant des protéines de haute qualité, des vitamines B et des acides aminés comme le tryptophane, essentiels à la production de neurotransmetteurs et à la fonction cognitive.
-

Soupe de poulet au gingembre et au curcuma (2/2)

-
- **Patates douces** : soutiennent la santé cérébrale en fournissant une riche source d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, aidant à la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
 - **Chou frisé** : fortifie la santé cérébrale en offrant une richesse d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
 - **Gingembre** : soutient la santé cérébrale par ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, pouvant aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours ou au congélateur pendant 1 mois.

Automne



Parfait aux pommes

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 4 c. à soupe de farine d'amande ou de farine régulière
- 4 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées
- 4 c. à thé d'huile de coco ou de beurre
- 4 c. à thé de cannelle
- 4 c. à thé de lait
- 4 c. à thé de miel ou de sirop d'érable (divisé)
- 2 tasses de yogourt à la vanille régulier ou de yogourt grec
- 2 pommes moyennes (coupées en dés)

Instructions

1. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger les flocons d'avoine, la farine d'amande, les noix, l'huile de coco/beurre, la cannelle, le lait et 1 c. à thé de sirop d'érable.
 2. Chauffer au micro-ondes pendant 1 minute (en remuant toutes les 15 secondes).
 3. Dans 4 tasses ou bols, superposer le yogourt, le crumble d'avoine, puis les dés de pommes.
 4. Arroser chaque tasse avec le reste du sirop et déguster !
-

Automne



Bienfaits de cette recette

- **Flocons d'avoine** : bénéfiques pour la santé cérébrale en fournissant une énergie soutenue, des fibres, des antioxydants et des nutriments essentiels, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Farine d'amande** : soutient la santé cérébrale avec ses niveaux élevés de vitamine E, de graisses saines et de nutriments essentiels, aidant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Noix de Grenoble** : améliorent la santé cérébrale avec leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.
- **Cannelle** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, potentiellement améliorant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Huile de coco** : Bénéficie à la santé cérébrale avec ses triglycérides à chaîne moyenne (MCT), qui fournissent une source d'énergie efficace pour les cellules cérébrales et peuvent soutenir la fonction cognitive..

Restants

À consommer de préférence frais. Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 2 jours.

Pain aux bananes protéiné

Portions : 1 miche de pain

Temps de préparation : 75 minutes

Ingrédients

- ¼ tasse d'huile de coco fondue ou de beurre
- ½ tasse de miel ou de sirop d'érable
- 4 œufs
- 1 tasse de bananes mûres écrasées (2 grandes bananes)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de sel
- 2,5 tasses de farine d'amande

Instructions

1. Préchauffer le four à 325 degrés Fahrenheit.
 2. Graisser votre moule à pain et ses côtés avec de l'huile ou du beurre, et le fariner généreusement avec de la farine d'amande.
 3. Dans un bol, mélanger l'huile de coco et le miel/sirop d'érable, et fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène.
 4. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
 5. Ajouter les bananes écrasées, la poudre à pâte, la vanille, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Fouetter pour bien mélanger.
 6. Ajouter la farine d'amande et remuer avec une grande cuillère jusqu'à ce que la farine soit complètement incorporée à la pâte.
 7. Verser la pâte dans le moule à pain préparé.
-

Hiver



-
8. Cuire pendant 55 à 65 minutes, jusqu'à ce que le centre du pain soit élastique et qu'un cure-dent en ressorte propre.
 9. Retirer du four et laisser refroidir pendant au moins 30 minutes.
 10. Détacher les bords du pain du moule avec un couteau, puis le renverser soigneusement sur votre assiette de service.
 11. Trancher et servir!
-

Bienfaits de cette recette

- Cannelle : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, potentiellement améliorant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
 - Farine d'amande : soutient la santé cérébrale avec ses niveaux élevés de vitamine E, de graisses saines et de nutriments essentiels, aidant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
 - Huile de coco : bénéficie à la santé cérébrale avec ses triglycérides à chaîne moyenne (MCT), qui fournissent une source d'énergie efficace pour les cellules cérébrales et peuvent soutenir la fonction cognitive.
-

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 4 jours.

Cheesecake à l'avoine et aux bleuets

Portions : 4

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

- 2 tasses de bleuets, fraîches ou congelées (ou autres petits fruits)
 - 1 tasse de flocons d'avoine
 - 2 c. à thé d'extrait de vanille
 - 1 c. à thé de poudre à pâte
 - 8 c. à soupe de fromage cottage
 - 4 œufs
 - ½ tasse de noix de Grenoble, concassées
 - Miel (pour arroser)
-

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés Fahrenheit.
 2. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, ajouter les flocons d'avoine, l'extrait de vanille, la poudre à pâte, le fromage cottage et les œufs. Mixer jusqu'à obtenir un mélange lisse.
 3. Graisser l'intérieur de 4 ramequins avec du beurre ou de l'huile.
 4. Placer ½ tasse de bleuets/petits fruits dans chaque ramequin.
 5. Répartir la pâte entre les 4 ramequins.
 6. Cuire au four pendant 20 minutes.
 7. Servir avec un filet de miel et des noix de Grenoble concassées.
-

Hiver



Bienfaits de la recette

- **Flocons d'avoine** : bénéfiques à la santé cérébrale en fournissant une énergie soutenue, des fibres, des antioxydants et des nutriments essentiels, qui soutiennent la fonction cognitive et réduisent le risque de déclin cognitif.
- **Noix de Grenoble** : améliorent la santé cérébrale grâce à leurs acides gras oméga-3, leurs antioxydants et leurs composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.
- **Petits fruits** : renforcent la santé cérébrale en apportant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Salade de choux de Bruxelles

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

Ingrédients pour la salade

- 0,5 lb de choux de Bruxelles, extrémités coupées et tranchés finement
- 1 grosse pomme Honeycrisp ou une autre variété, coupée en morceaux
- ¼ tasse de canneberges séchées
- ¼ tasse de graines de tournesol
- ¼ tasse de fromage Parmesan, râpé ou en copeaux
- Sel et poivre au goût

Ingrédients pour la vinaigrette

- ¼ tasse d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme ou de vinaigre de vin rouge
 - 2 c. à thé de sirop d'érable ou de miel
 - 1 c. à thé de moutarde de Dijon
 - 1 gousse d'ail, émincée
 - Sel et poivre au goût
-

Hiver



Instructions

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
3. Arroser la salade avec la vinaigrette et bien mélanger.
4. Servir et savourer !

Bienfait de cette recette

- **Choux de Bruxelles :** soutiennent la santé cérébrale en fournissant des nutriments essentiels tels que des antioxydants, de la vitamine K, du folate et des oméga-3, qui protègent contre le stress oxydatif, soutiennent la fonction cognitive et réduisent le risque de maladies neurodégénératives.
- **Graines de tournesol :** améliorent la santé cérébrale en offrant un mélange riche d'antioxydants, de graisses saines, de vitamines et de minéraux qui soutiennent la fonction cognitive, protègent contre la neurodégénérescence et améliorent l'humeur.
- **Canneberges :** renforcent la santé cérébrale en apportant des antioxydants, des vitamines et des composés anti-inflammatoires qui améliorent la fonction cognitive et protègent contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours. Il est cependant recommandé de ne mélanger la salade et la vinaigrette que pour la portion que vous souhaitez manger immédiatement.

Soupe de carottes et de gingembre pour stimuler le cerveau

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 tasses de carottes hachées (3-4 carottes)
- 1 oignon moyen, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à thé de gingembre frais, râpé, ou ½ c. à thé de gingembre en poudre
- 2 c. à soupe de jus d'orange
- 1 c. à thé de curcuma en poudre
- 3 tasses de bouillon de légumes
- ½ c. à thé de sel (plus ou moins selon le goût)
- ½ c. à thé de poivre moulu

Instructions

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole moyenne à feu moyen.
 2. Ajouter les oignons et les carottes, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10 min.) en remuant souvent.
 3. Incorporer l'ail pendant 1 min. et retirer la casserole du feu.
 4. Dans un mélangeur, ajouter le mélange de carottes, le gingembre, le jus d'orange, le curcuma, le bouillon, le sel et le poivre, et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. (Assurez-vous de laisser refroidir un peu les carottes pour éviter des éclaboussures)
-

Hiver



-
5. Verser le mélange mixé dans la casserole et cuire pendant 10 min. à feu moyen.
 6. Une fois que la soupe a atteint la température désirée, servir et déguster!
-

Bienfaits de cette recette

- **Carottes** : favorisent la santé cérébrale grâce à leur contenu élevé en antioxydants comme le bêta-carotène et d'autres nutriments essentiels, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
 - **Gingembre** : soutient la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.
 - **Curcuma** : améliore la santé cérébrale grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.
-

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours ou au congélateur pendant 30 jours.

Tajine aux pois chiches (1/2)

Portions : 4

Temps de préparation : 1 heure 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients principaux

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1 poivron rouge ou orange, haché
- 4 gousses d'ail, finement hachées ou émincées
- 1,5 tasses de bouillon de légumes
- 2 tasses de patate douce ou de courge musquée, pelée et finement coupée en dés
- 30 onces de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1 feuille de laurier
- ½ c. à thé de sel (ajuster selon le goût)
- 14 onces de tomates concassées en conserve
- 4 grosses dattes Medjool, hachées
- 1 c. à soupe de jus de citron

Mélange d'épices

- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- ¼ c. à thé de curcuma moulu

Hiver



- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
- Une pincée de clous de girofle moulus
- Poivre noir moulu, selon le goût

Sauce au yogourt

- ½ tasse de yogourt nature
- 2 c. à thé de jus de citron
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- Sel, selon le goût

Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger le mélange d'épices.
2. Dans une grande casserole à feu moyen, chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter les oignons avec une pincée de sel et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5 min.).
4. Ajouter le poivron rouge, l'ail et un filet d'eau. Cuire pendant 3 min. en remuant fréquemment.
5. Verser le bouillon et le mélange d'épices. Bien mélanger.
6. Ajouter la patate douce/courge, les pois chiches, la feuille de laurier, le sel, les tomates et les dattes. Remuer et porter à ébullition.
7. Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 40 minutes (ou jusqu'à ce que la patate douce/courge soit tendre et que le mélange épaississe).
8. Pendant ce temps, préparer la sauce au yogourt en mélangeant tous les ingrédients. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
9. Une fois le plat prêt, laisser refroidir pendant 15 min. et ajouter le jus de citron.
10. Servir dans des bols avec la sauce au yogourt.

Tajine aux pois chiches (2/2)

Bienfaits de cette recette

- **Patates douces** : favorisent la santé cérébrale en fournissant une source riche en antioxydants, vitamines et minéraux, aidant ainsi à la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Pois chiches** : renforcent la santé cérébrale en fournissant des nutriments essentiels tels que l'acide folique, le manganèse et les protéines, soutenant ainsi la fonction cognitive et réduisant le risque de troubles neurodégénératifs.
- **Cannelle** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, améliorant potentiellement la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Gingembre** : soutient la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.
- **Curcuma** : améliore la santé cérébrale grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Hiver



Bols de dinde et de chou frisé

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

- ½ oignon moyen, coupé en dés
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 4 tasses de champignons, tranchés
 - 1 lb de dinde hachée (ou de poulet)
 - 1 bouquet de chou frisé, équeuté et haché, ou 4 tasses d'épinards, hachés
 - 3 c. à soupe de sauce soja faible en sodium ou de sauce tamari
 - 3 c. à soupe de sauce tahini (beurre de sésame)
 - Sel et poivre selon le goût
 - ½ tasse d'oignons verts, hachés (facultatif en tant que garniture)
 - 3 c. à soupe de noix de pin, grillés (facultatif en tant que garniture)
-

Hiver



Instructions

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides (3 min.).
3. Ajouter les champignons et cuire pendant plusieurs minutes (5 min.).
4. Ajouter la dinde et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
5. Ajouter la sauce soja/tamari, le chou frisé/épinard et les assaisonnements.
6. Mélanger jusqu'à ce que le chou frisé/épinard soit flétri.
7. Retirer du feu et ajouter la sauce tahini. Bien mélanger.
8. Servir dans des bols et garnir d'oignons verts et de noix de pin.

Bienfaits de cette recette

- **Dinde** : soutient la santé cérébrale en fournissant des protéines de haute qualité, des vitamines comme la B6 et la B12, et des acides aminés tels que le tryptophane, aidant à la production de neurotransmetteurs et à la fonction cognitive.
- **Chou frisé et épinards** : renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant ainsi la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Poire au four

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

- 4 poires (Bosc), coupées en longueur et évidées
 - 4 dattes Medjool, dénoyautées
 - 2 c. à soupe de beurre d'amande
 - 2 c. à soupe d'eau
 - ¼ tasse de noix de Grenoble, hachées
 - Huile de coco ou beurre non salé (pour frotter)
-

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés Fahrenheit.
 2. Frotter l'intérieur des poires avec de l'huile de coco et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de cuisson.
 3. Cuire au four pendant 15 à 25 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres (des jus doivent s'écouler).
 4. Dans un robot culinaire, ajouter les dattes, le beurre d'amande et l'eau. Mixer jusqu'à obtenir une purée lisse.
 5. Une fois les poires cuites, les placer sur un plat de service.
 6. Arroser avec la mixture de dattes et saupoudrez de noix de Grenoble.
 7. Servir et déguster chaud!
-

Hiver



Bienfaits de cette recette

- **Beurre d'amande** : améliore la santé cérébrale grâce à sa concentration élevée en graisses saines, antioxydants et nutriments essentiels, soutenant ainsi la fonction cognitive et la neuroprotection.
- **Noix de Grenoble** : renforcent la santé cérébrale grâce à leurs acides gras oméga-3, antioxydants et composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.

Restants

Meilleurs consommés frais.

Frittata au tofu

Il est temps de transformer la frittata à base d'œufs en une version plus saine pour la santé cérébrale en utilisant le tofu comme principale source de protéine ! Parfait pour les rassemblements de la fête des mères et de Pâques.

Portions : 4

Temps de préparation : 60 minutes

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 pomme de terre moyenne, avec ou sans peau, coupée en dés
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 2 tasses d'épinards ou de chou frisé (équeuté), hachés
- 1 poivron rouge ou orange, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 800 g de tofu semi-ferme, égoutté et coupé en cubes
- ¼ tasse de lait
- 2 c. à soupe de levure alimentaire
- ½ c. à thé de curcuma
- ¼ c. à thé de poivre moulu
- Une pincée de flocons de piment rouge
- Sel selon le goût

Instructions

1. Préchauffer le four à 375 degrés Fahrenheit.

Recettes pour des occasions spéciales



2. Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer l'huile d'olive.
3. Ajoutez les oignons et l'ail, et remuez pendant 5 min.
4. Ajoutez les pommes de terre, les épinards/le chou frisé, le poivron rouge et les tomates cerises, et remuer jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. (Ajouter de l'eau au besoin)
5. Une fois les pommes de terre tendres, ajouter le tofu, le lait, la levure alimentaire, le curcuma, le poivre moulu, les flocons de piment rouge et le sel.
6. Bien mélanger.
7. Placer le mélange dans un plat graissé, et le placer au milieu du four.
8. Cuire au four pendant 35 à 45 min. (jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher).
9. Une fois cuit, retirer du four et laisser refroidir pendant 10 min.
10. Server et déguster!

Bienfaits de cette recette

- Épinards et chou frisé: renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant ainsi la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- Tofu: soutient la santé cérébrale avec sa protéine de haute qualité, ses isoflavones et ses nutriments essentiels, favorisant la fonction cognitive et réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives.
- Curcuma: améliore la santé cérébrale grâce à ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.

Restants

Meilleurs consommés le jour même.
Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Sauté de chou frisé et de bette à carde

C'est le plat d'accompagnement parfait pour compléter n'importe quel repas afin d'optimiser la santé du cerveau et de rendre les repas des occasions spéciales plus sains avec vos proches.

Portions : 4

Temps de préparation : 35 minutes

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'huile d'olive
- 3 oignons verts, finement tranchés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 botte de bette à carde, tiges retirées et feuilles finement tranchées
- 1 bouquet de chou frisé, équeuté et haché
- 2 c. à soupe d'huile de sésame ou d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de graines de citrouille ou de graines de tournesol

Instructions

1. Dans une grande poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les oignons et l'ail, et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5 min.).
2. Ajoutez la bette à carde et le chou frisé et remuez jusqu'à ce que les légumes flétrissent (5 min.).
3. Ajoutez l'huile de sésame ou d'olive et remuez pour enrober.
4. Ajoutez les graines et continuez à faire sauter pendant 10 min.
5. Servez et dégustez!

Recettes pour des occasions spéciales



Bienfaits de cette recette

- **Bette à carde et chou frisé** : renforcent la santé cérébrale en offrant une multitude d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant ainsi la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- **Graines de citrouille** : riches en antioxydants, ce qui aide à réduire le risque de maladies neurodégénératives. Elles contiennent également divers minéraux essentiels à la fonction cérébrale.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Burgers végétaliens (1/2)

Les burgers végétaliens sont parfaits pour la saison des barbecues car ils sont riches en éléments nutritifs bénéfiques pour le cerveau, tels que les acides gras oméga-3 issus de sources végétales et les antioxydants provenant des légumes, favorisant la santé cognitive.

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de riz cuit (de préférence riz complet)
 - 1 tasse de noix de Grenoble
 - ½ c. à soupe d'huile d'olive
 - ½ oignon moyen, finement haché
 - 1 c. à soupe de poudre de chili
 - 1 c. à soupe de poudre de cumin
 - 1 c. à soupe de paprika
 - ½ c. à thé de sel
 - ½ c. à thé de poivre noir
 - 1 c. à soupe de miel
 - 1,5 tasse de haricots noirs en conserve, rincés, égouttés et épongés.
 - ⅓ tasse de chapelure Panko
 - 3 c. à soupe de sauce barbecue
-

Recettes pour des occasions spéciales



Instructions

1. Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage et mettre de côté une fois cuit.
 2. Chauffer une poêle à feu moyen.
 3. Une fois chaude, ajouter les noix et les faire griller pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer de la poêle et laisser refroidir.
 4. En utilisant la même poêle, chauffer de l'huile et ajouter l'oignon. Cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Retirer du feu et mettre de côté.
 5. Une fois les noix refroidies, les ajouter dans un mélangeur avec le chili, le cumin, le paprika, le sel, le poivre et le sucre. Mixer jusqu'à obtention d'une poudre fine. Mettre de côté.
 6. Dans un grand bol, écraser les haricots noirs à l'aide d'une fourchette.
 7. Ajouter le riz cuit, le mélange de noix et d'épices, les oignons sautés, la chapelure Panko et la sauce barbecue.
 8. Mélanger soigneusement avec une cuillère pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une texture pâteuse. (Si trop sec, ajouter 1 c. à soupe de sauce barbecue. Si trop humide, ajouter de la chapelure Panko).
 9. Goûter et ajuster si nécessaire.
 10. Former 4 galettes.
 11. Chauffer une poêle avec de l'huile à feu moyen et y ajouter les burgers. Fermer le couvercle.
 12. Cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retourner délicatement pour cuire l'autre côté.
 13. Retirer les burgers du feu.
 14. Servir tels quels sur un pain grillé avec les garnitures désirées, et déguster !
-

Burgers végétaliens (2/2)

Bienfaits de cette recette

- **Noix de Grenoble:** renforcent la santé cérébrale grâce à leurs acides gras oméga-3, antioxydants et composés neuroprotecteurs, améliorant la fonction cognitive et réduisant le risque de maladies neurodégénératives.
- **Haricots:** favorisent la santé cérébrale en offrant une source riche en protéines, fibres, antioxydants et nutriments essentiels qui soutiennent la fonction cognitive et réduisent le risque de maladies neurodégénératives.

Restants

Meilleurs frais. Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Recettes pour des occasions spéciales



Lait d'or

Cette boisson exotique est un excellent complément à toute réunion de famille et ajoute quelques ingrédients stimulant le cerveau qui peuvent également être appréciés par temps froid.

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 4 tasses de lait
 - 3 c. à thé de curcuma moulu
 - ½ c. à thé de gingembre moulu
 - ½ c. à thé de cannelle moulue
 - 1 pincée de poivre noir moulu
 - 4 c. à thé de miel ou de sirop d'érable
 - 2 c. à soupe d'huile de coco (facultatif)
-

Instructions

1. Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter tous les ingrédients.
 2. Mélanger pour combiner et chauffer jusqu'à ce que ce soit chaud (sans faire bouillir), environ 4 min.
 3. Éteindre le feu et ajuster le goût si nécessaire.
 4. Server dans 4 tasses et déguster !
-

Recettes pour des occasions spéciales



Bienfaits de cette recette

- **Curcuma** : améliore la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes puissantes, réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives et soutenant la fonction cognitive.
- **Gingembre** : soutient la santé cérébrale grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui peuvent aider à protéger contre les maladies neurodégénératives et à améliorer la fonction cognitive.
- **Cannelle** : favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, potentiellement en améliorant la fonction cognitive et en protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Huile de coco** : bénéficie à la santé cérébrale avec ses triglycérides à chaîne moyenne (TCM), qui fournissent une source d'énergie efficace pour les cellules cérébrales et peuvent soutenir la fonction cognitive.

Restants

Meilleurs consommés frais.

Pain à la citrouille

Le pain à la citrouille est un excellent dessert pour l'action de grâce ou pour le temps des fêtes car son goût riche et épicé incarne la saison festive. Il est aussi rempli de nutriments comme la vitamine A et les fibres, ce qui le rend à la fois délicieux et nutritif.

Portions : 10

Temps de préparation : 1 heure 25 minutes

Ingrédients

- 3 œufs
- 1 tasse de purée de citrouille en conserve
- $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de cannelle moulue
- 2 tasses de farine d'amande
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude ou 1 c. à soupe de poudre à lever

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés Fahrenheit.
2. Tapisser un petit moule à pain de papier parchemin avec un rebord, et vaporiser légèrement d'huile.
3. Dans un bol, fouetter les œufs, la purée de citrouille, le sucre, la vanille et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit bien combiné.
4. Ajouter progressivement la farine d'amande à l'aide d'une spatule en caoutchouc à mesure que la pâte épaissit.
5. Ajouter le sel et le bicarbonate de soude, et bien mélanger.

Recettes pour des occasions spéciales



6. Transférer la pâte dans le moule préparé, et lisser le dessus.
7. Cuire le pain jusqu'à ce qu'il soit doré et pris (un cure-dent inséré devrait en ressortir propre) pendant environ 40 min.
8. Retirer le moule du four et, en utilisant le papier parchemin en excès avec vos mains, retirer délicatement le pain du moule et le transférer dans un plat.
9. Laisser refroidir pendant 30 min. avant de trancher le pain.
10. Couper en 10 morceaux et déguster !

Bienfaits de cette recette

- **Purée de citrouille :** riche en antioxydants pour réduire l'inflammation, en vitamine A pour la neuroplasticité et en minéraux essentiels qui soutiennent la fonction cognitive.
- **Cannelle :** favorise la santé cérébrale grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, potentiellement en améliorant la fonction cognitive et en protégeant contre les maladies neurodégénératives.
- **Farine d'amande :** soutient la santé cérébrale avec ses niveaux élevés de vitamine E, de graisses saines et de nutriments essentiels, favorisant la fonction cognitive et protégeant contre les maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Garniture pour les fêtes

Cette recette de garniture à base de chou-fleur est parfaite pour vous aider à équilibrer n'importe quel repas de fête avec des aliments sains pour le cerveau.

Portions : 4

Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients

- ½ tête de chou-fleur, coupé en petits morceaux
 - ½ oignon moyen, haché
 - ½ tasse de céleri, tranché finement
 - 2 tasses de champignons, tranchés
 - 1 gousse d'ail, hachée
 - 2 c. à soupe de beurre non salé, fondu
 - ½ c. à thé de sel
 - ¼ c. à thé de thym séché
 - ¼ c. à thé de sauge séchée
 - Poivre noir (au goût)
-

Instructions

1. Préchauffer le four à 450 degrés Fahrenheit.
 2. Tapisser une plaque de cuisson à rebords de papier d'aluminium antiadhésif.
 3. Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur, l'oignon, le céleri et l'ail.
Assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre noir, du thym et de la sauge.
 4. Étaler le mélange de chou-fleur sur la plaque de cuisson et rôtir pendant 15 minutes.
-

Recettes pour des occasions spéciales



-
5. Dans un plat de service allant au four, placer le mélange de chou-fleur rôti, ajouter les champignons, et remettre au four jusqu'à ce que la garniture soit légèrement dorée (10-15 min).
 6. Servir et déguster!
-

Bienfaits de cette recette

- Chou-fleur : soutient la santé cérébrale grâce à ses antioxydants, à la choline et à la vitamine K, favorisant la fonction cognitive et réduisant potentiellement le risque de maladies neurodégénératives.
-

Restants

Meilleurs consommés frais. Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours.

Repas porte-bonheur

Hoppin' John

Le Hoppin' John est un plat traditionnel du Sud souvent apprécié le jour de l'an pour porter chance pour l'année à venir. Les pois symbolisent les pièces de monnaie, tandis que les légumes verts représentent les billets de banque.

Portions : 4

Temps de préparation : 40 minutes

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons (rouges, verts ou oranges), coupés en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
- 1 bouquet de chou frisé, équeuté et haché, ou 4 tasses d'épinards, hachés
- 15 onces de pois à œil noir en conserve, égouttés et rincés
- 1 tomate moyenne, coupée en dés

Instructions

1. Dans une poêle ou une casserole (taille moyenne) à feu moyen, chauffer l'huile.
2. Ajouter les poivrons, le céleri, les carottes et l'ail, et cuire en remuant (8 min).

Recettes pour des occasions spéciales



3. Ajouter le paprika, la poudre de chili, le sel et le poivre de Cayenne. Remuer jusqu'à ce que le tout soit incorporé.
4. Ajouter le chou frisé/les épinards par petites quantités jusqu'à ce qu'il flétrisse.
5. Ajouter les pois à œil noir et les tomates, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds (3-4 minutes).
6. Assaisonner avec plus de sel et d'épices selon votre goût.
7. Servir avec du riz ou du pain, et déguster!

Bienfaits de cette recette

- Carottes : favorisent la santé cérébrale grâce à leur contenu riche en antioxydants comme le bêta-carotène et d'autres nutriments vitaux, soutenant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- Épinards et chou frisé : renforcent la santé cérébrale en offrant une richesse d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, renforçant la fonction cognitive et réduisant le risque de déclin cognitif.
- Les pois à œil noir : soutiennent la santé cérébrale en fournissant des nutriments essentiels comme l'acide folique, le manganèse et le fer, qui contribuent à la fonction cognitive et réduisent le risque de maladies neurodégénératives.

Restants

Peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours ou au congélateur pendant 30 jours.

Conclusion

En conclusion, nous tenons à souligner l'impact profond que vos choix alimentaires peuvent avoir sur la santé de votre cerveau et votre bien-être général. Comme nous l'avons exploré tout au long de ce livre, adopter une alimentation saine pour le cerveau ne dépend pas seulement de ce que vous mangez ; il s'agit de nourrir votre cerveau avec les nutriments dont il a besoin. Lorsque vous intégrez les recommandations partagées ici dans votre vie quotidienne, gardez les principes suivants à l'esprit :

1. **La cohérence est la clé :** de petits changements cohérents dans votre alimentation peuvent apporter des avantages significatifs à long terme. Au lieu de vous concentrer sur la perfection, visez le progrès. N'oubliez pas que chaque choix alimentaire positif que vous faites contribue à votre santé globale.
2. **Adoptez la variété :** Votre cerveau prospère grâce à la diversité, alors assurez-vous que votre alimentation comprend une large gamme d'aliments riches en nutriments. Incorporez une gamme de fruits et légumes colorés, de grains entiers, de protéines maigres et de graisses saines à vos repas. Expérimentez avec de nouveaux ingrédients et recettes pour que vos repas restent excitants et satisfaisants.
3. **Donnez la priorité aux aliments complets :** Lorsqu'il s'agit de nourrir votre cerveau, les aliments complets sont votre meilleur choix. Ces aliments sont riches en vitamines, minéraux, antioxydants et autres nutriments qui soutiennent la fonction cognitive et protègent contre le déclin lié à l'âge. Minimisez les aliments transformés, les collations sucrées et les glucides raffinés, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé du cerveau.

4. **Mangez en pleine conscience :** Cultivez la pleine conscience autour de vos habitudes alimentaires. Faites attention aux signaux de faim et de satiété de votre corps et mangez lentement et attentivement. Engagez tous vos sens en mangeant, en savourant les saveurs, les textures et les arômes de vos aliments. Manger en pleine conscience peut vous aider à développer une relation plus saine avec la nourriture et à éviter de surconsommer certains aliments.
5. **Restez hydraté :** Une bonne hydratation est essentielle pour un fonctionnement cérébral optimal. Essayez de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée et limitez les boissons contenant de la caféine et du sucre, qui peuvent vous déshydrater et altérer les fonctions cognitives. Gardez une bouteille d'eau à portée de main et buvez-en régulièrement pour rester hydraté.
6. **Personnalisez votre approche :** N'oubliez pas qu'il n'existe pas d'approche universelle en matière de nutrition. Tenez compte de vos besoins individuels, de vos préférences et de votre mode de vie lors de la conception de votre régime alimentaire. Si vous avez des problèmes de santé spécifiques ou des restrictions alimentaires, consultez une diététiste professionnelle pour obtenir des conseils et un soutien personnalisé.
7. **Facteurs liés au mode de vie :** Même si l'alimentation joue un rôle crucial dans la santé du cerveau, elle ne constitue qu'une pièce du casse-tête. Intégrez d'autres facteurs de style de vie qui soutiennent la fonction cognitive, tels qu'une activité physique régulière, un sommeil adéquat, la gestion du stress et l'engagement social. Ces facteurs agissent en synergie pour promouvoir la santé et la résilience globale du cerveau.
8. **Soyez patient et persévérant :** Les changements importants ne se produiront pas du jour au lendemain. Soyez patient avec vous-même et restez engagé envers vos objectifs. N'oubliez pas que l'adoption d'habitudes saines demande du temps et des efforts, mais que les bénéfices en termes d'amélioration de la santé cérébrale et de la qualité de vie en valent la peine.

9. **Apprentissage continu :** Restez curieux et informé des dernières recherches et recommandations en matière de nutrition et de santé cérébrale. Le domaine de la science nutritionnelle est en constante évolution et il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre. Gardez l'esprit ouvert et soyez prêt à adapter votre approche à mesure que de nouvelles informations émergent.

10. **Soutien communautaire :** Entourez-vous d'une communauté solidaire composée d'amis, de membres de votre famille et de professionnels de la santé qui partagent votre engagement envers la santé cérébrale. Avoir un solide réseau de soutien peut vous apporter encouragement, responsabilisation et motivation dans votre cheminement vers une meilleure santé.

En fermant ce livre, je vous encourage à réfléchir aux idées et recommandations partagées ici et à réfléchir à la manière dont vous pouvez les appliquer à votre propre vie. La santé de votre cerveau est un atout précieux, et les choix que vous faites aujourd'hui peuvent avoir un impact profond sur votre vitalité cognitive et votre qualité de vie dans les années à venir.

Nous vous félicitons de vous lancer dans ce voyage vers une meilleure santé en vous souhaitant toute une vie de santé cérébrale et de bien-être.

Cordialement,

Espoir pour la démence

<https://espoirpourlademence.org/>

Pour plus d'informations : <https://espoirpourlademence.org/centre-de-ressources/>

Ce livre a été créé par

Dina Merhbi, coach en santé et bien-être, auteur et conférencière.

<https://dinamerhbi.com/>



Espoir pour la démence
2535 rue Guénette
Saint-Laurent (Montréal)
Québec, Canada H4R 2E9

Téléphone: (514) 464-0202
Fax: (514) 336-6537
Courriel: info@hopefordementia.org
www.espoirpouurlademence.org

Numéro de registre d'organisation de bienfaisance :
815949763RR0001