



## DÉJEUNER SIMPLE ET ÉQUILIBRÉ

Il n'est pas toujours facile pour les personnes diabétiques de choisir les bons aliments aux moments adéquats dans la journée. Le chef Louis-François Marcotte propose une recette nutritive, équilibrée et délicieuse pour le déjeuner, qui convient parfaitement aux diabétiques.

### CRÈME BUDWIG

- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à soupe de graines de tournesol ou citrouille
- 10 amandes crues entières
- 1 banane mûre
- 1 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de germe de blé
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- Miel ou sirop d'érable au goût
- 1 pincée de cannelle moulue

Dans un moulin à café, moule grossièrement le lin, les graines de tournesol et les amandes. Écrasez grossièrement à l'aide d'une fourchette la banane et combinez avec le yogourt, le jus de citron, le germe de blé et l'huile d'olive. Ajoutez les noix et sucez au goût. Une touche de cannelle et quelques raisins séchés peuvent aussi être intéressants!



## Cueillir des pommes en hiver ?

La cueillette de pommes gelées dans le décor féerique de janvier, ça vous tente ? Cette expérience unique et amusante est possible aux Vergers Lafrance les 8, 9, 15 et 16 janvier. Armés de vos mitaines, vous pourrez cueillir les pommes qui regorgent de sucre à cette période. De plus, des musiciens sont sur place pour créer une ambiance accueillante et festive, de même que Pépin La Pom, la sympathique mascotte des Vergers Lafrance. Un bar de glace permet aussi aux visiteurs de déguster du cidre de pomme chaud. Une excellente idée d'activité à prix modique, en famille ou entre amis ! [www.lesvergerslafrance.com](http://www.lesvergerslafrance.com)



## UN DÉBUT D'ANNÉE «BOOSThé» !

Pour retrouver son énergie en ce début d'année, rien de tel qu'une tasse de *BOOST* des Thés Kusmi ! Grâce à ses ingrédients tels que le maté, le thé vert de Chine, la cannelle, le gingembre et la cardamome, ce thé énergisant permet de faire le plein d'énergie et de rester concentré toute la journée. La théine contenue dans le thé vert est un puissant stimulant du système nerveux, qui se diffuse lentement dans l'organisme, contrairement à la caféine, pour apporter un état de veille et de concentration plus long. Un cocktail d'épices complète le tout, pour un goût chaleureux et puissant. Pour connaître les points de vente, visitez le [www.kusmi.ca](http://www.kusmi.ca).

## FRUITS EN BOUTEILLE

Les jus de fruits constituent un moyen facile de consommer les portions quotidiennes recommandées de fruits et de légumes. Par contre, plusieurs contiennent beaucoup de sucre et moins de fibres et d'ingrédients nutritifs que les fruits frais. Les *smoothies Arthur's* étant faits d'ingrédients et de fruits entièrement naturels soigneusement transformés pour en conserver les bienfaits, ils permettent de joindre le nutritif à la facilité ! Ils sont plus épais que les autres jus, contiennent plus de pulpe et possèdent une teneur plus élevée en éléments nutritifs et en fibres. Régalez-vous avec les huit délicieuses variétés, offertes en bouteilles individuelles de 325 ml et en format familial de 900 ml.

## PUREMENT BON

Les morceaux de pommes de terre *McCain Purement Pomme de Terre*® sont faits à 100 % de vraies pommes de terre lavées, pelées et coupées. Ils permettent de préparer des repas rapidement et facilement, en toutes occasions. McCain propose également des recettes pour impressionner votre famille, comme la soupe aux pommes de terre en morceaux et aux champignons sauvages, la tartinaud au saumon fumé et aux pommes de terre, le gâteau au chocolat et aux patates douces et le soufflé épicé aux patates douces. À découvrir au [www.mccain.ca/fr-ca/Pages/McCainPurelyPotatoes.aspx](http://www.mccain.ca/fr-ca/Pages/McCainPurelyPotatoes.aspx).