

DES IDÉES POUR VOUS FAIRE BOUGER ET BIEN MANGER!

**Activités physiques
avec bandes
élastiques**



**Manger bon
et bien
pour le plaisir
et la santé!**



Activités physiques avec bandes élastiques

Objectif - Rotation de la colonne dorsale



1. Assis sur l'élastique, tendez-le en enroulant les extrémités autour de vos mains.
2. Croisez les mains sur le sternum.
3. Effectuez une rotation du buste de droite à gauche par petits mouvements rapides ou par grands mouvements lents.

Pour éviter de tourner la tête en même temps, fixez un point imaginaire droit devant vous.

Tenez-vous droit. Abaissez les épaules. Évitez de vous cambrer.

Muscles sollicités - Bras



1. Tendez l'élastique, bras fléchis, mains légèrement en dessous du niveau de la hanche.
2. Bras fléchis, étirez l'élastique jusqu'à hauteur du visage.

Haut du corps droit. Évitez de lever les épaules.

Respiration : en effectuant cet exercice, expirez (videz les poumons) en pliant les bras et inspirez (gonflez les poumons) en descendant les bras vers le sol.

Regardez droit devant vous. Évitez de tourner la tête. Maintenez la posture. Haut du corps droit.

Muscles sollicités - Bras



1. Placez l'élastique sous les pieds, jambes légèrement écartées. Posez l'avant-bras sur la tête.
2. Tendez l'avant bras au maximum vers le haut sans perdre le contact latéral du bras avec la tête.

Précaution : le buste reste stable.

Respiration : En effectuant cet exercice expirez (videz les poumons) en tendant le bras et inspirez (gonflez les poumons) en descendant le bras derrière la tête.

Muscles sollicités - Cuisses



1. Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du bassin.
2. Fléchissez légèrement les genoux et contractez les muscles des jambes (jambes légèrement décalées vers l'extérieur par rapport aux hanches).
3. Tendez l'élastique de manière à être suffisamment retenu.
4. Descendez en position accroupie (70°-130°).

Évitez de décoller la plante des pieds. Jambes stables et haut du corps droit.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (videz les poumons) en remontant et inspirez (gonflez les poumons) lorsque vous pliez les genoux.

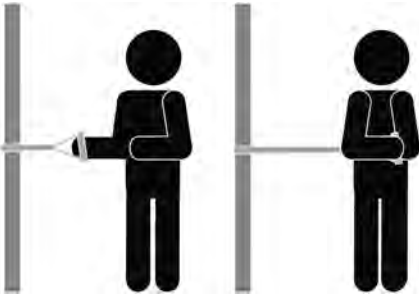
Muscles sollicités - Épaules



1. Fixez l'élastique à hauteur de la main tendue vers le haut.
2. Déplacez le bras tendu vers l'avant en roulant l'épaule en avant, puis revenez (petits mouvements) en position initiale.

L'élastique est très tendu. Le buste reste stable. Ne soulevez pas les épaules.

Muscles sollicités - Épaules



1. Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du coude. Le bras fléchi à angle droit est soutenu par l'autre main.
2. Effectuez un mouvement de fermeture de l'avant-bras.

Muscles sollicités - Dos



1. Couché, face au sol, maintenez l'élastique tendu avec les deux mains. Levez la tête de 2 cm et rentrez le menton en étirant la nuque.
2. Tendez les bras en avant puis ramenez l'élastique vers la tête en fléchissant les bras.

Précaution : les jambes restent au sol. Serrez les fesses et rentrez le ventre.

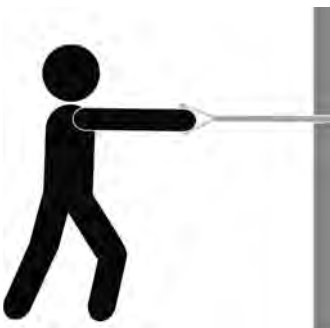
Muscles sollicités - Dos



1. Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte.
2. Étirez l'élastique en amenant les coudes en arrière et abaissez les omoplates en les faisant rouler en arrière jusqu'à ce que vos mains soient plus ou moins à hauteur des épaules.

Précaution : évitez de lever les épaules. Haut du corps droit.

Muscles sollicités - Pectoraux



1. Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur de l'épaule.
2. Bras tendus, avancez les épaules aussi loin que possible et revenez à la position initiale.

Précaution : évitez de fléchir les bras et de lever les épaules. Haut du corps droit.

Manger bon et bien – Pour le plaisir et la santé!

Soupe minestrone au poulet

Temps de préparation : 15 min • Cuisson : 40 min • Portions : 10



Ingrédients

- > 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- > 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées, sans peau, en lanières de 2,5 cm (1 po)
- > 2 carottes moyennes tranchées
- > 125 ml (1/2 tasse) de céleri haché
- > 1 oignon haché
- > 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates
- > 2,5 l (10 tasses) de bouillon
- > 2 ml (1/2 c. à thé) de thym
- > 1 ml (1/4 c. à thé) de romarin
- > 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges
- > 180 ml (3/4 tasse) de macaroni
- > Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Y faire revenir le poulet, les carottes, le céleri et l'oignon 5 minutes.
2. Ajouter les tomates en les défaisant avec une fourchette, le bouillon et les herbes.
3. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
4. Incorporer les haricots rouges et le macaroni.
5. Saler et poivrer. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Suggestion : on peut ajouter un ou plusieurs légumes au choix comme de petites tiges de brocoli, de chou-fleur ou des épinards. Si on ajoute une grande quantité de légumes, on devra peut-être ajouter du bouillon.

Source : metro.ca - <http://www.metro.ca/recettes/soupe-minestrone-au-poulet.fr.html>

Pennes aux edamames, cottage et basilic

Temps de préparation : 5 min • Cuisson : 10 min • Portions : 1



Ingrédients

- > 250 ml (1 tasse) de penne rigate de blé entier
- > 125 ml (1/2 tasse) de fèves de soya écosées surgelées (edamame)
- > 160 ml (2/3 tasse) de fromage cottage
- > 5 à 10 feuilles de basilic frais ciselées (ou menthe fraîche)
- > 60 ml (1/4 tasse) de pacanes en morceaux, au goût
- > Zeste de citron
- > Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole d'eau bouillante, mettre les pâtes à cuire.
2. 4 à 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les fèves de soya à la casserole.
3. Égoutter les pâtes et les fèves, puis remettre dans la casserole.
4. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Variantes : ajouter du pesto et/ou des tomates cerises crues coupées en deux.

Source : Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger. Les éditions La Presse. Julie DesGroseilliers. 2011.

Cari de poisson

Temps de préparation : 15 min • Cuisson : 12 minutes • Portions : 4



Ingrédients

- > 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- > 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- > 10 ml (1 c. à thé) de harissa ou tabasco au goût
- > 10 ml (2 c. à thé) de pâte de tomates
- > 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais haché finement
- > 2 gousses d'ail hachées finement
- > 30 ml (2 c. à soupe) de cari
- > 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de pommes de terre (*voir note*)
- > 250 ml (1 tasse) de petits bouquets de brocoli
- > 250 ml (1 tasse) de courgette coupée en cubes
- > 1 petit oignon coupé en fins quartiers
- > 1/2 poivron rouge coupé en lanières
- > 4 filets de tilapia
- > Sel et poivre au goût

Source : RICARDO cuisine.com - <http://www.ricardocuisine.com/recettes/2152-cari-de-poisson-rapide-au-micro-ondes>

Préparation

1. Dans un plat en pyrex carré de 20 cm (8 po), mélanger tous les ingrédients à l'exception du poisson. Saler et poivrer. Couvrir d'une pellicule de plastique. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement tendre.
2. Retirer la pellicule de plastique. Remuer. Ajouter le tilapia et le recouvrir de légumes et de sauce. Couvrir d'une nouvelle pellicule de plastique et poursuivre la cuisson au four à micro-ondes de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Rectifier l'assaisonnement.
3. Servir sur du riz au jasmin.

Note : à défaut d'avoir de la fécule de pommes de terre, remplacez-la par 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs.

Si vous préférez... accompagnez ce plat de riz cuit 15 minutes au micro-ondes. Préparez-le avant le poisson puisque le riz doit reposer 5 à 10 minutes, juste le temps qu'il faut pour cuire le poisson.

Salade d'ananas et d'avocat avec chou kale et oignon rouge

Temps de préparation : 10 min • Portions : 4 à 6



Ingrédients

- > 1 bouquet de chou kale (frisé) haché grossièrement
- > 1 ananas frais coupé en cubes
- > ¼ d'oignon rouge haché finement (ou plus selon le goût)
- > 2 avocats coupés en cubes
- > 2 pincées d'origan séché
- > Le jus d'un citron
- > Huile d'olive au goût
- > Vinaigre de vin rouge au goût
- > Sel et poivre au goût

Source : Recette du Chef Joey Santos – prise sur le site GOOP.COM.

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les cinq premiers ingrédients.
2. Ajouter le jus de citron et bien mélanger.
3. Au goût, verser l'huile d'olive et le vinaigre, puis mélanger.
4. Assaisonner au goût et servir.

Note : la recette originale contient deux choux kale et un oignon rouge en entier.

Burger aux pois chiches, au quinoa et au citron

Temps de préparation : 20 min • Cuisson : 10 minutes • Portions : 4



Ingrédients

- > 1 boîte (540 ml) de pois chiches rincés, égouttés et éponnés
- > 75 ml (1/3 tasse) d'oignon rouge haché
- > 60 ml (1/4 tasse) de persil frais haché
- > 2 gousses d'ail hachées
- > 15 ml (1 c. à soupe) de chacun : zeste et jus de citron
- > 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- > 1 œuf
- > 125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit et refroidi
- > 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- > Sel et poivre au goût

Préparation

1. Réduire tous les ingrédients en un mélange plutôt lisse au robot culinaire, en l'actionnant par touches successives. En faire 4 galettes de même grosseur (d'environ 145 g chacune). Recouvrir de pellicule plastique et réfrigérer jusqu'au moment de la cuisson.
2. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée. Griller les galettes, couvercle fermé, de 8 à 10 minutes, en les retournant une fois.

Pouding aux graines de chia

Temps de préparation : 10 min • Réfrigération : 30 min • Portions : 2 verrines



Ingrédients (fraises)

- > Environ 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches tranchées
- > Si vous choisissez de faire la verrine chocolatée, ajoutez quelques feuilles de menthe ciselées

Ingrédients (pouding)

- > 250 ml (1 tasse) de lait végétal au choix, le lait d'amande donne un délicieux résultat
- > 45 ml (3 c. à table) de graines de chia entières
- > Si vous choisissez de faire la verrine chocolatée : ajoutez 10 ml (2 c. à thé) de cacao et 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

Préparation

1. Commencer par faire le pouding aux graines de chia. Il lui faudra au moins 30 minutes pour épaissir suffisamment. Mélanger les graines de chia entières avec le lait végétal (ajoutez le cacao et le sirop d'érable si vous faites la version chocolatée) et mélanger régulièrement pendant les 5 premières minutes pour éviter que les graines ne collent ensemble. Elles gonfleront rapidement.
2. Lorsque le pouding aura commencé à épaissir, le laisser en attente au frigo, prévoir au moins 30 minutes pour qu'il épaississe suffisamment. Le pouding au chia se conserve très bien 24 heures au frigo. Il continuera toutefois à épaissir, alors on peut lui ajouter un peu de lait avant de servir si on le trouve trop consistant.
3. Les fraises seront simplement lavées et tranchées à la dernière minute. Pour la version chocolatée, j'ai ajouté des feuilles de menthe ciselées, un beau mariage comme toujours.
4. Pour la présentation, j'ai choisi d'alterner les étages de pouding et les étages de fraises, mais on pourrait aussi bien servir le pouding dans un petit bol, garni avec les fraises.



Soupe minestrone au poulet



Pennes aux edamames, cottage et basilic



Cari de poisson



Salade d'ananas et d'avocat avec chou kale et oignon rouge



Burger aux pois chiches, au quinoa et au citron



Pouding aux graines de chia