



Nutritives et Additions Délicieuses à Tout Repas Nourrissant

Maintenant que les soirées deviennent plus fraîches, cédez à vos envies de bons petits plats sans sacrifier à la nutrition. Nous avons compilé une liste des denrées préférées pour chaque repas du jour, regorgeant de la saveur saine des noix de Californie.

En plus d'être une excellente source d'acides gras oméga-3, la recherche récente a découvert qu'une alimentation contenant plus de 6 pour cent de noix (équivalent à 1 oz chez l'humain) était capable de renverser les déficits moteurs et cognitifs liés au vieillissement chez des rats âgés. Les chercheurs croient que les noix ont peut-être le pouvoir de protéger le cerveau en éliminant les radicaux libres liés au vieillissement, de même qu'en favorisant la communication neuronale et la croissance de nouveaux neurones. Bien que l'étude ait porté sur des rats, le chercheur principal James Joseph soutient que « l'addition de noix à l'alimentation peut étendre « l'envergure de la santé » et assurer un « dividende de longévité » en retardant le début d'une maladie neurodégénérative invalidante ».

Recettes En Vedette

Ces recettes nutritives sont certaines de satisfaire les appétits robustes, que ce soit pour le déjeuner, le dîner, le souper, ou le dessert.



Céréale de déjeuner aux noix

Carburez à la saveur délicieuse des flocons d'avoine, des noix, des abricots et des dattes. Cette saine dose de fibres et de saveur est parfaite pour commencer la journée du bon pied.



Salade Chaude aux noix et shiitake avec quinoa

Ail, huile d'olive, champignons shiitake et noix... que serait un mélange plus parfait comme plat d'accompagnement? Ajouter à cela la combinaison de deux superaliments dans un plat – quinoa et noix – et le plat d'accompagnement devient une étoile en soi, idéal pour le lunch.



Pâtes rustiques aux rapinis et aux noix

Ce plat consistant et savoureux est l'aliment confort parfait pour une fraîche journée d'automne. La saucisse italienne, combinée avec le mélange savoureux d'ail, d'oignon et de zeste de citron est couronné à la perfection de noix de Californie rôties.



Brioche à l'érable et aux noix

Parfaites avec du café, du thé ou du lait, ces mini-brioche qui mettent l'eau à la bouche offrent une combinaison savoureuse d'érable, de cannelle et de noix croquantes.

Demandez à deux amis de se joindre au club de recettes et gagnez!

Tout ce que vous avez à faire est de demander à deux amis de se joindre au club de recettes des noix de Californie où ils trouveront un tas de recettes délicieuses et nourrissantes, et vous pouvez gagner une belle plume en bois de noyer et un bloc-notes en cuir. Le noyer noir est un bois classique de l'Amérique d'une belle couleur brune moyenne ou foncée. Vous n'avez qu'à demander à vos amis de mettre votre nom dans la page signature pour vous donner une chance de gagner.

Si vous avez besoin de renseignements supplémentaires, des recettes, des photos ou des noix pour tester des recettes, ou simplement pour les savourer, veuillez communiquer avec moi.

Pour plus d'information :

Natalie Pavlenko / Kathy Khamis

Faye Clack Communications Inc.

905.206.0577 ext. 231 / 247

npavlenko@fayeclack.com / kkhamis@fayeclack.com