



## Nouvel environnement, nouvelle activité !

Il fait froid, les jours sont plus courts et le temps passé en extérieur diminue lui aussi... L'hiver peut être une période moins facile pour bouger, sans parler du confinement. Mais nous sommes capables d'adapter nos habitudes (même l'activité physique) au changement d'environnement et au changement de saison. Nous l'avons déjà fait ! Et plus nous répétons nos habitudes saines, plus elles deviennent une seconde nature, quel que soit ce qui se passe dans nos vies, chez nous ou au dehors.

### CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

Mélangez quelques-unes des idées ci-dessous pour vous concocter un programme qui correspond à votre vie et à vos habitudes.

1.

**Besoin de prendre l'air ? Sortez faire un tour au moment du déjeuner, le moment le plus chaud de la journée.**

2.

**Créez un espace intérieur pour bouger avec un panier rempli d'un tapis de yoga, d'une serviette et d'haltères (les bouteilles, c'est bien aussi !)**



3.

**Avant de vous coucher, éteignez la télévision et détendez-vous sur le canapé avec un livre. Et en bonus avec une boisson chaude et une couverture.**



4.

**Définissez une nouvelle heure de réveil pour dormir plus ou vous libérer du temps pour une séance de yoga ou de méditation.**

5.

**SOYEZ CRÉATIF À L'INTÉRIEUR. PRENEZ LES ESCALIERS MÊME DANS VOTRE MAISON/IMMEUBLE ET LEVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT PENDANT LA JOURNÉE.**





## Pain perdu à la banane au four

Prêt en : 1 heure et 25 minutes | Pour 12 personnes

**7** **6** **6** par personne

- 2 cc d'huile
- 12 tranches de pain complet
- 4 bananes mûres
- 6 œufs
- 240 ml de lait écrémé
- 120 ml de sirop d'érable
- 115 g de fromage frais light
- 1 CS de rhum
- 1 cc d'extrait de vanille
- 2 cc de jus de citron
- ½ cc de noix de muscade, en poudre
- ½ cc de cannelle
- ¼ de cc de sel
- 3 CS de sucre impalpable


**1.** Huilez un plat rectangulaire pour four. Coupez chaque tranche de pain en deux à la diagonale pour obtenir des triangles. Déposez-les en les chevauchant comme des tuiles pour que le fond et les bords du plat en soient couverts.

**2.** Broyez 2 bananes, les œufs, le lait, le sirop d'érable, le fromage frais, le rhum, l'extrait de vanille, le jus de citron, la noix de muscade, la cannelle et le sel dans un mixeur pendant 1 ou 2 minutes. Versez sur le pain et compressez-le pour qu'il soit entièrement recouvert.

Réservez au réfrigérateur au moins 30 minutes (ou toute une nuit).

**3.** Préchauffez le four à 175 °C.

**4.** Tranchez les 2 dernières bananes et insérez-les au milieu des morceaux de pain. Couvrez le plat d'un film aluminium et enfournez. Retirez le film aluminium après 25 minutes, enfournez encore 10 minutes pour que le pain perdu soit bien doré et le mélange d'œufs ait coagulé. Saupoudrez de sucre impalpable, coupez-en 12 portions et servez directement.

 Végétarien