

Les 10 meilleures façons d'introduire les noix dans votre vie

Les noix sont riches en oméga-3, les acides gras essentiels qui abaissent le cholestérol, protègent le cœur, défendent l'organisme contre certains cancers et atténuent les symptômes de maladies inflammatoires comme l'arthrite. Voici certaines idées créatrices sur la façon d'ajouter ces noix saines à votre alimentation.

- Ajouter des noix moulues à une croûte à la chapelure de biscuits Graham lorsque vous faites des gâteaux au fromage ou des tartes.
- Remplacer les pignes par des noix dans le pesto.
- Faire une trempette hommos avec une purée de noix et de pois chiches.
- Mélanger des noix moulues et de la chapelure pour faire les mets en croûte suivants : filets de saumon, poitrines de poulet ou côtelettes de porc.
- Ajouter des noix moulues pour épaissir un chili de dinde fait à la sauce tomate.
- Saupoudrer une poignée de noix rôties sur vos céréales ou votre yogourt.
- Ajouter des noix hachées pour rehausser la saveur des muffins, des gâteaux, des biscuits et du pain.
- Jeter des noix rôties dans un sauté de légumes pour ajouter du croquant, de la saveur et des nutriments.
- Mélanger des noix, des raisins, de l'avoine crue et du son pour faire un granola facile.
- Faire un parfait pour le petit déjeuner avec des noix, des baies et du yogourt.