

DÉLICIEUX Caramel



- 1/3 tasse (80 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de cassonade légèrement tassée
- 2/3 tasse (160 ml) de crème 35%
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop de maïs

Faire fondre le beurre dans une casserole. À feu doux, ajouter la cassonade, la crème et le sirop de maïs. Remuer constamment jusqu'à ce que le mélange vienne à ébullition.

Source : plaisirlaitiers.ca

Qu'il soit dur, mou ou en sauce, le caramel fait le bonheur de notre dent sucrée. Pas surprenant puisqu'il s'agit de **sucre fondu**. Selon les recettes, on y ajoute parfois du **beurre**, des **arômes**, de la **crème**... Une chose est certaine, il **ne faut pas en abuser**, mais plutôt **savourer** chaque délicieuse bouchée. Laissez-vous séduire par ces variétés à découvrir.

CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Caramel mou ou à tartiner d'origine bretonne, reconnu pour son goût légèrement salé.

BUTTERSCOTCH

Aussi appelé « caramel écossais », il est moins craquant que le toffee, mais nous séduit avec sa saveur onctueuse.

TOFFEE

Caramel anglais dur et croquant sous la dent, il est parfois fait avec de la mélasse.

DULCE DI LECHE

Spécialité argentine, cette tartinade est préparée avec du lait qui mijote longuement avec beaucoup de sucre.

Mon Valentin, c'est moi!



La Saint-Valentin est peut-être la fête des amoureux, mais avant de pouvoir ouvrir son cœur aux autres, il faut savoir s'aimer soi-même. Voici quelques réflexions et conseils pour vous aider à **reconnaître votre valeur** et **être votre propre Valentin**.



Ce que je fais bien

Prenez un moment pour examiner vos points forts et tout ce à quoi vous contribuez de façon positive.



À l'écoute de soi

Le bien-être émotionnel ne signifie pas d'être heureux tout le temps, mais plutôt de ralentir, d'accepter et d'exprimer sagement nos sentiments.



Bien entouré

Consacrez du temps aux personnes importantes de votre vie, soit celles qui vous procurent du bonheur et avec qui vous avez un bon lien de confiance.



Impliquez-vous

Renforcez votre sentiment d'utilité en faisant du bénévolat pour une cause que vous avez à cœur.



Paisible solitude

Être seul (même à la Saint-Valentin)

est une belle occasion pour se détendre ou simplement oser se dorloter soi-même. Vous le valez bien!

Source : Association canadienne pour la santé mentale

Je danse, tu dances... DANSONS!

Que ce soit de la danse en ligne ou une valse, du hip-hop ou un tango, des études ont démontré des bénéfices considérables à danser régulièrement. En effet, se divertir sur la piste de danse préserverait nos **habiletés motrices, cognitives et perceptives**. Danser favorise aussi la **bonne posture** et travaille l'**équilibre**. Alors, n'attendez plus pour vous joindre à la danse! Il existe des **cours pour tous les groupes d'âge, en solo ou en couple**. Ensuite, il suffit de se laisser entraîner au rythme de la musique...

Source : Frontiers in Aging Neuroscience, 2010

