

# Octobre est là...ou pas !



On profite des derniers beaux jours pour faire le plein d'énergie ;)

## o Le week-end petit footing ou marche à l'air libre :

Rien de tel qu'un petit footing ou d'une randonnée avec ce beau soleil. Les feuilles commencent à jaunir, les paysages sont beaux, l'air est agréable alors on en profite pour se ressourcer avant l'hiver qui s'approche...

En cette période privilégié l'endurance : petit échauffement de 10 à 15 minutes en footing lent, accélérez l'allure pendant 20 à 30 minutes puis terminez par un retour au calme sur les 5/10 dernières minutes...Terminez par quelques étirements en fin de séances.

N'oubliez pas de bien vous hydrater (avant et après la séance) et de soigner votre alimentation (voir le paragraphe suivant).

## o Mangez selon la saison :

Les fruits et légumes ont également leurs saisons et il est conseillé de les consommer durant leur période de pleine maturité !

Le mois d'octobre annonce le début de l'automne. Les fruits cultivés en période estivale arrivent à point nommé : framboise, poire, raisin ainsi que les fruits secs comme la noix ou la châtaigne.

Pour les légumes, tout ce qui concerne la famille des racines arrivent à point : carotte, betterave ou encore poireau !

Voici un petit exemple de recette facile à réaliser :

### **Pour 2 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

1. Tapissez le fond de 2 bols de salade verte coupée en petits morceaux.
2. Épluchez le navet et la betterave. Râpez-les et mélangez-les.
3. Disposez le mélange sur le tapis de salade.
4. Épluchez et coupez l'échalote en morceaux, disposez autour du mélange betterave/navet.
5. Faites une vinaigrette avec le sel, le poivre, le vinaigre, la moutarde et l'huile de colza. Versez la vinaigrette sur le dôme de betterave/navet.
6. Saupoudrez avec les graines de lin et servez !

### **Ingrédients**

- 1 navet cru
- 1 betterave crue
- 1 échalote
- 1 poignée de salade verte
- 4 pincées de graines de lin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- Sel - poivre