

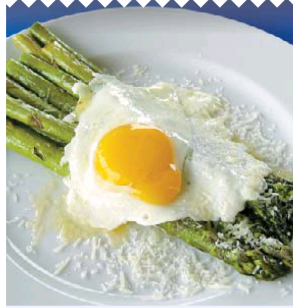
**l'assistant
cuisinier**



www.jdem.com/lassistantcuisinier

PROPULSÉ PAR **SOS**
PAR **CUISINE.COM**

Des plats choisis chaque jour de la semaine pour vous faire profiter des spéciaux des circulaires



ASPERGES À LA MILANAISE

40	asperges (800 g), calibre moyen
4	œufs, calibre gros
2 c. à s.	(30 ml) d'huile d'olive
1/4 tasse	(60 g) de beurre
4 c. à s.	(10 g) de parmesiano, râpé
Sel et poivre au goût	

1. Préchauffer le four à 230 °C/450 °F.
2. Placer les asperges sur une plaque huilée en les y roulant pour bien les enduire. Saler.
3. Cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles brunissent, soit de 8 à 10 minutes, selon leur grosseur. Agiter la plaque quelques fois pendant la cuisson pour que les asperges grillent de façon uniforme. Les disposer sur les assiettes de service et garder au chaud.
4. Entre-temps, cuire les œufs sur le plat (au miroir): chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen et y casser les œufs en prenant soin de garder le jaune intact. Les œufs sont prêts lorsque le blanc est ferme et le jaune liquide et brillant, soit après environ 4 minutes. Saler et poivrer.
5. Faire glisser chaque œuf sur une portion d'asperges. Saupoudrer de parmesiano râpé et servir.

PRÉPARATION: 15 MIN;
CUISSON: 10 MIN;
TOTAL: 25 MIN

240 CALORIES/PORTION;
DONNE 4 PORTIONS

Votre outil complet en ligne

www.jdem.com/lassistantcuisinier

SPORT

COURSE À PIED

La course à pied est une activité naturelle et un excellent moyen de se remettre en forme. PHOTO FOLLOIA



COURIR, LA NOUVELLE DROGUE DOUCE DES QUÉBÉCOIS

Lorsqu'il termine son entraînement de course à pied, Sylvain flotte sur un nuage. «Le stress de la journée a complètement disparu, j'ai les yeux grands ouverts et je me sens plein d'énergie. La course a changé ma vie», dit-il.



Il y a quatre ans, ce travailleur autonome et père de famille de 41 ans a frôlé le *burn-out*.

«J'étais devenu complètement inerte. J'avais le choix entre prendre des pilules ou commencer à bouger.» Il a choisi la course à pied. Depuis, c'est devenu une passion, une véritable drogue qu'il s'injecte avec bonheur tous les deux jours.

Cette année, il participera à son premier marathon à Nice. Ce n'est qu'un début. Il rêve de courir partout dans le monde. L'attentat de Boston? «Ça ne m'arrêtera pas. Ce genre de drame pourrait aussi bien se produire pendant un match de soccer», dit-il, philosophe.

De plus en plus d'adeptes

Au Québec, comme partout en Occident, les adeptes de la course à pied ne cessent de se multiplier. Sur Iski.ca, un site Internet où sont compilés tous les résultats et statistiques liés à la course au Québec, on note une augmentation de 36% du nombre de coureurs ayant participé à une course chronométrée en 2012 (139 303 en 2012 et 102 258 en 2011).

Le nombre d'événements liés à la course à pied augmente aussi au même

rythme. En 2007, les coureurs pouvaient participer à 134 événements sportifs. En 2012, l'offre est passée à 274.

«Il n'y a pas si longtemps, les marathons étaient réservés aux coureurs d'élite. Maintenant, des gens sans grandes aptitudes au départ arrivent à courir des demi-marathons», constate Jean-François Harvey, kinésologue, ostéopathe, coureur de longue date et auteur du livre *Courir mieux*, la nouvelle bible de tous les amateurs de course à pied.

Selon lui, si la course séduit autant, c'est qu'elle demeure un des moyens les plus simples et les plus rapides de se remettre en forme. On court pour maigrir, pour retrouver son entrain, améliorer sa santé, évacuer le trop-plein de stress du quotidien, mais aussi, dans bien des cas, pour retrouver le plaisir d'appartenir à une grande communauté où l'élitisme n'a pas sa place.

«On observe un retour aux activités naturelles», ajoute M. Harvey. Or, fait-il remarquer: «il n'y a rien de plus naturel que la course. Après tout, l'humain court depuis 2,5 millions d'années!»

L'art d'éviter les blessures

Selon lui, à moins d'avoir des problèmes physiques particuliers ou de traîner un important surplus de poids, la grande majorité des gens peuvent courir s'ils en ont envie. Cela ne veut pas dire qu'ils sont à l'abri des blessures pour autant.

Pour profiter au maximum des bienfaits de la course à pied, il faut savoir respecter certaines étapes qu'il décrit de long en large dans son livre. S'équiper de bonnes chaussures de course d'abord (dans une boutique spécialisée de préférence), suivre un programme d'éirement et de renforcement pour préparer son

corps à l'effort, adopter une bonne technique de course en se faisant évaluer et conseiller au besoin par un entraîneur et commencer très graduellement sont les principales recommandations que M. Harvey donne aux coureurs débutants.

Si un jeune de 20 ans peut commencer à courir pendant 20 minutes sans problème, il recommande aux coureurs plus âgés (48 ans et plus) d'alterner entre la marche et la course pour éviter de se blesser.

«Pratiquée correctement, la course à pied contribue à améliorer la santé des articulations et du dos», soutient le kinésologue et ostéopathe. Elle procurerait aussi énormément de bienfaits pour les systèmes nerveux, hormonal et immunitaire.

Chaussures minimalistes

Depuis quelque temps, la mode est aux chaussures de course minimalistes. Attention, prévient M. Harvey, si elles peuvent convenir à certains coureurs expérimentés qui les ont adoptées graduellement, elles sont loin de convenir à tous et peuvent même entraîner des blessures. Courir pieds nus, comme le font plusieurs coureurs africains, peut sembler naturel, mais il rappelle que notre corps d'Occidental s'est développé autour du port de chaussures. «Il faut que les gens s'assurent de faire un choix éclairé. Nous devons tenir compte de notre évolution», dit-il.

Pour en savoir plus: *Courir mieux*, Jean-François Harvey, Éditions de l'Homme, 312 pages

