

## Capsule Branchés Santé

Jeudi le 4 juin 2020



Avec le déconfinement qui se fait progressivement dans les Laurentides, peut-être êtes-vous à la recherche de solutions rapides pour vos repas? Être à la maison et sentir lentement mijoter notre souper ou encore rentrer du travail et avoir le repas prêt avec une odeur qui nous met en appétit, ça vous dit?

La mijoteuse s'avère une solution pratique dans ces circonstances. Maximiser son temps est toujours une solution efficace et nutritionnellement meilleure lorsque nous cuisinons nous-mêmes ou en famille.

Article sur les [grandes lignes de la mijoteuse](#) rédigé par notre nutritionniste Chantal Beaudoin, [Savourer.ca](#) (5 conseils pour apprivoiser la mijoteuse)

Bon appétit!

*Votre équipe Branchés santé*

En collaboration avec Chantal Beaudoin, nutritionniste et membre du comité local Branchés santé