



## Cultiver la gratitude

Être reconnaissant, voir la vie du bon côté, se réjouir des grandes et des petites choses du quotidien : la gratitude est une attitude positive qui se travaille ! C'est prouvé, la gratitude rend plus heureux, plus optimiste, ce qui aide à faire des choix plus judicieux et à mieux aborder la vie. Elle permet aussi de mieux surmonter les défis et faire face aux revers, en trouvant du positif même dans la

difficulté ou l'échec. Elle améliore le regard qu'on pose sur les événements et sur la vie, mais également nos relations avec les autres, et notre sentiment de connexion avec eux. Elle pourrait même nous aider à mieux dormir !

### **QUOI FAIRE**

#### **Développer sa gratitude**

**Notez** chaque soir (au moins 3 fois par semaine)

3 événements agréables vécus pendant la journée. Ils peuvent être infimes comme une chanson entendue à la radio, le rayon de soleil du matin, ou un sourire dans la rue !  
**Comment ?** Utilisez un carnet dédié, où noter tous les détails, y compris nos sentiments sur l'instant.  
**Pourquoi ?** Cela aide à être attentif au moment présent, et écrire, puis relire, donne sourire, joie... et gratitude !

### Mes 3 bonnes choses

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Roulés de truite fumée aux lentilles

Préparation 10 min | Cuisson 8 min | Repos 25 min | Pour 2 personnes

2



60 g de lentilles vertes sèches

1 bouquet garni

4 cc de crème fraîche allégée 15%

2 cc de jus de citron

100 g de betterave rouge

100 g de truite fumée

40 g de mâche

1 cc d'huile d'olive

1 cc de vinaigre balsamique

Sel, poivre

1. Verser les lentilles dans un autocuiseur. Ajouter 500ml d'eau froide et le bouquet garni. Porter à ébullition, fermer hermétiquement et faire cuire 8 min à petits chuchotements. Égoutter les lentilles dans un chinois, retirer le bouquet garni.

2. Tiédir les lentilles 10 min puis les verser dans un bol avec la crème et le jus de citron, saler, poivrer et mélanger. Réserver au frais 15 min.

3. Peler la betterave, la détailler en petits dés. Étaler les tranches de truite fumée dans les assiettes de service. Répartir les lentilles dans la longueur et enrouler sommairement. Disposer les bouquets de mâche à côté, verser l'huile d'olive, disperser les dés de betterave rouge et décorer de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

 Sans gluten