

# Restez en forme avec le PRIF !

## VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIEN !

Rendez-vous tous les jours à 9h sur le site [happyvisio.fr](http://happyvisio.fr) pour une séance de 30 minutes d'exercices simples et accessibles à tous, pour vous permettre de rester en forme !



## À VOS FOURNEAUX !

Participez à notre challenge cuisine

- 1 Si la recette du houmous de petit pois au verso vous inspire ? Composez cette préparation de saison réalisable en 30 minutes, avec 5 ingrédients de base maximum pour deux personnes.
- 2 Envoyez la recette et une photo « maison » à l'adresse [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr) ou au 07.80.90.17.53  
Elles seront partagées sur le site Prif.fr et dans notre newsletter hebdomadaire.

## Poursuivez les ateliers du parcours prévention !



**L'Équilibre en mouvement** : 8 séances avec des conseils pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.



**Mémoire** : 8 séances avec des conseils et des méthodes pour entretenir votre mémoire.



**Bien sur internet** : 8 séances pour vous aider à utiliser internet et vos outils informatiques (ordinateur, tablette, smartphone...).



**Plus de pas** : 5 séances avec des conseils pour augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien.



**Bien dans son assiette** : 5 séances pour adopter les bons réflexes en matière d'alimentation tout en conciliant plaisir et santé.



**Bien chez soi** : 5 séances pour rendre votre habitat plus confortable avec des conseils pratiques et économes.

**Vous pouvez participer à nos ateliers depuis votre domicile !**  
Envoyez-nous un sms en nous indiquant la thématique qui vous intéresse  
au 07.80.90.17.53 ou un mail à [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

**Rendez-vous régulièrement sur [www.prif.fr](http://www.prif.fr) afin de prendre connaissance de la programmation de nos activités à distance.**



[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



# Houmous de petits pois

## MATÉRIEL

Mixeur, presse-ail, presse-citron, verrines, couteau, cuillères

## PRÉPARATION

- 1 Egouttez les petits pois cuits. Pelez et écrasez l'ail, puis versez le tout dans le bol d'un robot mixeur.
- 2 Ajoutez la poudre d'amande, le jus de citron, le fromage blanc et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 3 Mettez une pincée de cumin.
- 4 Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 5 Réservez au frais jusqu'au service et décorer de quelques tomates cerise.
- 6 Servir avec du pain azyme ou de la baguette grillée.

Pour 5 personnes  
15 min.

## INGRÉDIENTS

200g de petits pois égouttés ou 200 g décongelés et cuits ou frais  
1 CS de poudre d'amande  
½ jus de citron fraîchement pressé  
1 CS de fromage blanc  
1 CS d'huile d'olive

## POUR DONNER DU GOÛT :

- 1 gousse d'ail
- poivre, sel
- cumin

## POUR AGRÉMENTER :

- pain azyme ou baguette
- quelques tomates cerise



[www.prif.fr](http://www.prif.fr)