



Wellness Spotlight: Listening to our tough feelings

By Olivia Polk

The winter months are a particularly challenging season for mental health. It's cold and dark and it can leave us feeling isolated and very, very tired. It's common for us to feel like we should just "push through" our low mood and pretend like everything is okay. What is less common is for us to sit with our 'negative' emotions and ask ourselves what they are trying to tell us. When we check-in with our bodies and our minds, without judging ourselves, we can notice unmet needs: maybe we need to comfort ourselves with soft clothing and a hot drink; maybe we need a warm meal and a friend to share it with; or maybe we just need to release our emotions and let ourselves cry.

Whatever it is that we might need, we do not have to meet these needs on our own. Across the Ottawa-area, there are a number of free walk-in counselling clinics that offer confidential support on a first-come, first serve basis. For a full listing of walk-in locations and hours, visit <https://walkincounselling.com>. Below are the clinics that are offered at some of our sites:

<p>Somerset West CRC - 55 Eccles Street Walk-in Hours: Tuesdays, 12-6:30 pm Languages: Cantonese, English, Mandarin</p>	<p>Centretown Community Health Centre - 420 Cooper Street LGBT2SQ+ Clinic Walk-in Hours: Wednesdays, 12-8 pm</p>
<p>South East Ottawa CHC - 1355 Bank Street Walk-in Hours: Tuesdays, 12-6:30 pm Languages: Arabic, English, Spanish</p>	<p>Nepean, Rideau & Osgoode CRC - 240-1547 Merivale Road Walk-in Hours: Thursdays, 1:30-8 pm Languages: Arabic, English</p>

Recipe: Banana, Peanut Butter & Strawberry Jam Muffins

makes 12 muffins

INGREDIENTS

- 1 ripe banana
- 2 teaspoons (10 ml) lemon juice
- 1 ½ cups all-purpose flour
- 1 ½ teaspoons baking powder
- ½ cup unsalted butter, softened
- 1 cup brown sugar
- ½ cup peanut butter
- 2 eggs
- ½ cup milk or nut/oat milk
- ½ teaspoon vanilla extract
- 1/3 cup chopped peanuts
- Strawberry jam

PREPARATION

1. With the rack in the middle position, preheat the oven to 375 °F. Line 12 muffin cups with paper liners.
2. In a bowl, coarsely mash the banana with the lemon juice. Set aside.
3. In another bowl, combine the flour and baking powder. Set aside.
4. In a third bowl, cream the butter, brown sugar, and peanut butter with an electric mixer or with a whisk. Add the eggs, one at a time, and beat until smooth.
5. At low speed, add the dry ingredients alternately with the mashed banana, milk, and vanilla.
6. Spoon the batter into the prepared cups. Sprinkle with the peanuts. Bake for about 30 minutes or until a toothpick inserted in the centre of a muffin comes out clean. Remove from the cups and let cool on a wire rack.
7. Serve with strawberry jam.

<https://www.ricardocuisine.com/en>



WHEN YOU ARRIVE HOME WITH YOUR GOOD FOOD BOX:

Make sure to lay your **onions** and **potatoes** out on the counter to dry them out!



Le bien-être: **Écouter nos sentiments difficiles**

Par Olivia Polk

L'hiver est une saison particulièrement difficile pour la santé mentale. Il fait plus froid et plus sombre et ces choses peuvent nous laisser isolés et très, très fatigués. Parfois, nous pouvons penser que nous devons simplement faire comme si tout allait bien. Il est possible que nous ne sommes pas à l'aise avec nos émotions négatives ou nous ne nous demandons pas ce qu'ils essaient de nous dire. Lorsque nous écoutons notre corps et notre esprit, sans nous juger, nous pouvons remarquer des besoins non satisfaits: peut-être nous avons besoin de nous réconforter avec des vêtements doux et une boisson chaude; peut-être que nous avons besoin d'un repas chaud et un ami pour le partager avec; ou peut-être que nous avons besoin de libérer nos émotions et de nous laisser pleurer.

Quoi qu'il en soit, nous n'avons pas à répondre à ces besoins par nous-mêmes. Il existe des cliniques de counseling gratuites sans rendez-vous qui offrent un soutien confidentiel en order de premier arrivé, premier servi. Pour une liste complète des lieux et des heures d'ouvertures, visitez <https://walkincounselling.com/fr/>. Voici les cliniques qui sont offertes à nos points de collection :

<p>CSC Somerset West - 55, rue Eccles Heures de rendez-vous : mardi, 12 h à 18 h 30 Langues: Cantonais, Anglais, Mandarin</p>	<p>CSC de Centre-ville - 420, rue Cooper Clinique LGBT2SQ+ Heures de rendez-vous : mercredi, 12 h à 20 h</p>
<p>CSC du Sud-Est d'Ottawa - 1355, rue Bank Heures de rendez-vous : mardi, 12 h à 18 h 30 Langues: Arabe, Anglais, Espagnol</p>	<p>CRC de Nepean, Rideau et Osgoode - 240-1547, chemin Merivale Heures de rendez-vous : jeudi, 13 h 30 à 20 h Langues: Arabe, Anglais</p>

Recette: **Muffins au beurre d'arachides, aux bananes et à la confiture de fraises**

12 portions

INGRÉDIENTS

- 1 banane bien mûre
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1 ½ tasse de farine tout usage
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 tasse de cassonade
- ½ tasse de beurre d'arachide
- 2 oeufs
- ½ tasse de lait
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 1/3 tasse d'arachides hachées
- Confiture de fraises

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 375 °F. Chemiser 12 moules à muffins avec des caissettes en papier.
2. Dans un bol, écraser grossièrement à la fourchette la chair de la banane avec le jus de citron. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver.
4. Dans un troisième bol, crémier le beurre avec la cassonade et le beurre d'arachides au batteur électrique ou avec un fouet. Ajouter les oeufs, un à la fois, et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. À basse vitesse, mélanger les ingrédients secs en alternant avec la purée de banane, le lait et la vanille.
6. Répartir la pâte dans les moules. Saupoudrer d'arachides. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille.
7. Servir avec la confiture de fraises.

<https://www.ricardocuisine.com/>



À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON AVEC VOTRE BOÎTE:

Assurez-vous de déposer **vos oignons** et **pommes de terre** sur le comptoir pour les sécher un peu!