

CASA

CHEZ NOUS

22 JANVIER 2013



MÉLIES
TENDANCES
2013

Pages 18 et 19

MAIGRIR. ENSANTÉ

Les astuces
de Isabelle Huot

PAGES 28 ET 29



CASA SAVEURS



LES VINS 26
LE RESTO 27
LA CUISINE
DES CHEFS 28
L'ASSISTANT
CUISINIER 30

Notre invité du mois
Isabelle Huot

LA SOLUTION MINCEUR

FORMULE AMÉLIORÉE NOS RECETTES DE LA SEMAINE

LA CUISINE
DES CHEFSL'INVITÉ DU MOIS
Isabelle Huot

En ce début d'année et de bonnes résolutions, du genre « Demain, je me mets au régime », qui mieux que la Docteure en nutrition, Isabelle Huot, pour nous donner coup de pouce et solutions. Cela tombe à pic puisque sortira en librairie le 16 janvier, son nouveau livre : Le programme Kilo Solution.

« Nous reviendrons à notre formule habituelle avec les chefs, début février ».

Pour avoir déjà collaboré avec Isabelle, je peux vous assurer qu'elle est aussi une vraie gourmande. Je ne l'ai jamais vue faire la fine bouche devant une gourmandise. Ce qui est admirable chez elle, c'est qu'elle sait marier avec équilibre ses principes nutritionnels et sa gourmandise, sans jamais tomber dans l'excès, ni de l'un, ni de l'autre. C'est pour elle, le secret d'une alimentation heureuse.

Son nouvel ouvrage réferme 135 recettes simples qui permettent de faire des choix plus rassurants et moins caloriques sans pour autant lésiner sur l'expérience gustative. Que l'on cherche à perdre du poids ou à simplement mieux manger, en solo ou en famille, la variété des recettes s'adresse à tous.

Isabelle a accepté de me révéler en primeur, pour vous, quelquesunes de ses astuces et recettes. Je vous invite à nous retrouver les deux prochaines semaines pour la suite de cet entretien.

Le Programme Kilo Solution aux Éditions de l'Homme, 29,95 \$

Thierry Dernize

journaldemontreal.com

VIDÉO

Le programme Kilo Solution

Comme plusieurs, vous avez pris la résolution de perdre du poids en 2013? Voilà un outil précieux pour atteindre votre objectif. Le programme Kilo Solution propose des menus journaliers, basés sur vos besoins énergétiques, qui permettent de perdre du poids tout en se régalaient.

LE PRINCIPE

1. On calcule ses besoins énergétiques grâce à la formule fournie
2. On applique un déficit énergétique pour permettre de perdre 1-2 livres par semaine
3. On construit nos menus personnalisés en fonction de nos goûts ou on opte pour les 4 semaines de menus proposés

LES OUTILS KILO SOLUTION

1. Plus de 135 recettes minceurs de 350 calories et moins incluant des petits déjeuners, des lunchs, des soupers et des desserts
 2. Des listes d'accompagnements, de collations, de déjeuners express et de desserts permettant de construire des menus personnalisés.
 3. Deux variantes pour chacune des recettes
 4. Des recettes conçues pour une et deux personnes
- Bref : un clé en main pour perdre du poids soi-même!

LES RECETTES DU MOIS :

La semaine prochaine :

- Linguines au saumon fumé, sauce vierge
- Haut de cuisse de poulet à la Mexicaine

Le 26 janvier :

- Moussaka au veau
- Mijoté d'hiver express

Les recettes sont tirées du livre Le programme Kilo Solution, les Éditions de l'Homme, 242 pages, 39,95 \$

MAIGRIR EN SANTÉ : LES ASTUCES D'ISABELLE

1. NE PAS SOUFFRIR DE LA FAIM

On ne tient jamais longtemps sur un régime qui nous expose à la faim. En privilégiant des aliments rassasiant, on perd du poids sans avoir faim.

2. PRENDRE DES COLLATIONS

Les collations permettent de nous soutenir jusqu'au prochain repas. Je conseille deux collations par jour, mais leur contenu énergétique doit se situer entre 100 et 200 calories. Le livre fournit des listes de collations à 100, 150 et 200 calories.

3. DIMINUER LES CALORIES LIQUIDES

Les calories liquides ne soutiennent pas. On diminue donc notre consommation de jus et autres boissons au profit de l'eau et du thé.

4. AUGMENTER LES FIBRES

Les repas riches en fibres sont plus rassasiant que ceux qui ont un faible contenu en fibres. On privilégie toujours les grains entiers et on garnit son assiette de légumes.

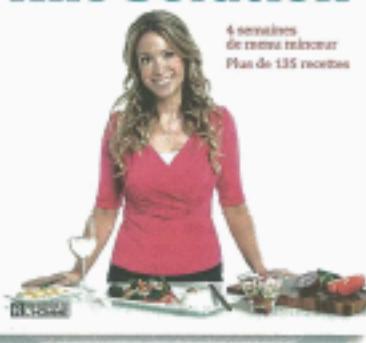
5. ON MANGE SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Tous les repas doivent apporter au moins 12 grammes de protéines pour bien nous soutenir. Les protéines ralentissent la vitesse d'absorption des glucides et prolongent notre satiété.

ISABELLE HUOT

Le programme Kilo Solution

4 semaines
de menu minceur
Plus de 135 recettes



ÉNERGIE 320 kcal
LIPIDES 11 g
GLUCIDES 23 g
FIBRES 4 g
PROTEINES 31 g
SODIUM 270 mg



Bœuf sauté aux trois champignons

NUTRI-NOTE: Avec un apport en protéines important, ce plat est particulièrement soutenant. En prime, il est une bonne source de fibres. Je conseille d'accompagner d'un mélange de riz brun et riz sauvage et d'une belle salade de jeunes pousses d'épinards aux amandes grillées.

PORTIONS 2 personnes

INGRÉDIENTS

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) d'échalote française, hachée
1 gousse d'ail, hachée
125 ml (½ tasse) de champignons shiitakés, pieds retirés et coupés en deux
125 ml (½ tasse) de champignons de Paris (blancs), coupés en deux
125 ml (½ tasse) de pleurotes, en lanières
180 g (6 oz) de bœuf (surlonge), en lanières
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf
10 ml (2 c. à thé) de romarin ou de thym frais, haché
Au goût: sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une poêle sur feu moyen, chauffer l'huile et y faire sauter l'échalote 2 minutes. Ajouter l'ail, les shiitakés et les champignons de Paris. Poursuivre la cuisson quelques minutes, ajouter les pleurotes et cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Retirer de la poêle et réserver.
- Dans la même poêle sur feu moyen-vif, faire sauter les lanières de bœuf de 3 à 5 minutes. Déglacer avec le vinaigre balsamique, verser le bouillon et laisser réduire du tiers. Remettre les champignons dans la poêle et ajouter le romarin. Saler et poivrer, réchauffer et servir.

VARIANTE 1

Servir avec un pilaf chargé aux légumes.

VARIANTE 2

Ajouter 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon à la sauce juste avant de remettre les champignons dans la poêle. Accompagnement suggéré: 125 ml (½ tasse) d'un mélange de riz brun et de riz sauvage (102 Calories).

Soupe thaïlandaise aux crevettes

NUTRI-NOTE: Avec 15 g de protéines, cette soupe est suffisamment rassasiant pour en faire un repas complet. Elle offre un bon ratio glucides-protéines et peu de gras. Je propose toujours d'utiliser du lait de coco allégé pour diminuer la valeur énergétique et la quantité de matières grasses. Contrairement à d'autres aliments légers, sa saveur et sa texture conviennent parfaitement!

On apprécie aussi la présence de chou chinois, un légume pourvu de composantes anti-cancérogènes! On peut remplacer les crevettes par du tofu ferme pour une version végétal.

PORTIONS 2 personnes

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
5 ml (1 c. à thé) de gingembre, râpé
2,5 ml (½ c. à thé) de pâte de coriandre (ou plus au goût)
125 ml (½ tasse) de brocoli, en petits bouquets
125 ml (½ tasse) de chou chinois, émincé
6 crevettes égouttées non cuites, décortiquées (grosseur 21-25)
80 ml (1/3 tasse) de lait de coco allégé
125 ml (½ tasse) de nouilles de riz, cuites (environ 100 g/3 oz)
15 ml (1 c. à soupe) de basilic thaïlandais (ou plus, au goût)
1 citron vert, en quartiers

PRÉPARATION

- Dans une casserole, porter le bouillon de légumes, le gingembre et la pâte de coriandre à ébullition.
- Ajouter le brocoli et le chou chinois et, lorsque l'ébullition reprend, ajouter les crevettes. Poursuivre la cuisson 4 ou 5 minutes.
- Ajouter le lait de coco et les nouilles de riz. Verser dans des bols et servir avec le basilic thaïlandais et les quartiers de citron vert.

VARIANTE 1

Remplacer les crevettes par 100 g (3 oz) de tofu ferme coupé en cubes et ajouter à la soupe en même temps que le lait de coco.

VARIANTE 2

Ajouter une branche de citronnelle ou des feuilles de lime Kaffir en même temps que le gingembre et le coriandre. Laisser mijoter à feu doux 5 minutes avant d'ajouter la garniture.

