

l'assistant cuisinier

www.jdem.com/lassistantcuisinier

PROPULSÉ PAR SOS

Des plats choisis chaque jour de la semaine pour vous faire profiter des spéciaux des circulaires

JARRET DE PORC «OSSOBUCO» À LA MILANAISE

- 4 tronches de jarret de porc (1,4 kg)
- 2 c. à s. (15 g) de farine
- 3 c. à s. (40 g) de beurre
- 2 c. à s. (30 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons (400 g), hachés finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse (125 ml) de vin blanc
- 1/2 tasse (125 g) de tomates en conserve
- 2 1/2 tasses (620 ml) de bouillon de bœuf ou de poulet
- 1 tasse (200 g) de riz arborio
- 2 pincées de safran en poudre
- 1/4 tasse (15 g) de Parmigiano, râpé sel et poivre au goût

1. Bien essuyer les jarrets et les sécher.

2. Prendre une poêle, saisir les jarrets dans 2 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe d'huile environ 10 minutes, jusqu'à ce que bien colorés des deux côtés, les retirer de la poêle et les déposer sur une assiette.

3. Ajouter un oignon haché et cuire 3 minutes, jusqu'à ce que bien colorés. Déglacer avec le vin, laisser évaporer le liquide jusqu'à ce qu'il reste les tomates. Cuire le tout 5 minutes, puis remettre les jarrets dans la poêle. Saler et poivrer.

4. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les jarrets soient tendres, environ 1 h 20. Baisser les jarrets une fois pendant la cuisson et mouiller de temps en temps avec le bouillon chaud (environ 1/2 tasse environ). Cuire les sautés à la fin, afin de maintenir un environnement humide.

5. Environ 20 minutes avant la fin de cuisson des jarrets, cuire le riz. Dans une casserole, faire évaporer le beurre et ajouter dans l'huile et le beurre restants, 5 minutes. Ajouter le riz et faire sauter 2 minutes, arrosant. Ajouter le safran. Ajouter le bouillon chaud (environ 3 tasses ou 750 ml) ou 1/4 de tasse à la fois, jusqu'à ce que le riz soit cuit, mais pas cuit, et s'assurant que le riz absorbe chaque ajout de liquide. Le riz doit être prêt à servir environ de 15 à 20 minutes plus tard. Retirer du feu, saupoudrer de Parmigiano et mettre sur les assiettes.

6. Déposer les jarrets sur le lit de riz, saupoudrer de parmesan (facultatif) et servir.

PRÉPARATION : 20 MIN;
CUISSON : 1H20 MIN;
TOTAL : 1H40 MIN
600 CALORIES/PORTION;
DONNE 4 PORTIONS

Votre outil complet en ligne

www.jdem.com/lassistantcuisinier



PHOTO POTUJA

■ Dans son tout dernier livre de recettes, *Kilo Solution*, Isabelle Huot nous rappelle qu'il est possible de maigrir «sainement», sans avoir à sacrifier le plaisir de bien manger.

Maigrir sans miner sa santé

Qu'elle soit justifiée ou non, la perte de poids est l'une des principales obsessions des Québécois, particulièrement après la période d'excès des Fêtes. Mais attention, prévient la nutritionniste Isabelle Huot, la décision de perdre du poids n'est pas sans danger, et cela ne doit pas être fait n'importe comment.

RENÉE LAURIN
Collaboratrice spéciale

Dans son tout dernier livre de recettes, *Kilo Solution*, disponible en librairie dès demain, elle propose, entre autres, un programme minceur clé en main de quatre semaines pour aider les gens à maigrir sainement sans avoir à sacrifier le plaisir de bien manger.

«Les régimes qui fonctionnent sont ceux où les gens ne souffrent pas de la fatigue», rappelle M^{me} Huot.

Le livre comprend 158 recettes simples, rapides et économiques, plusieurs conseils nutritionnels et des idées de desserts et de déjeuners à moins de 350 calories. «On peut choisir de suivre le programme à la lettre ou le bâtir soi-même en fonction de ses goûts», explique M^{me} Huot.

Attention aux régimes miracles

La dernière «enquête québécoise sur la santé de la population», publiée en 2011, révélait que près de deux Québécois sur cinq ont tenté de perdre du poids ou de le maintenir.

«Parmi ces personnes, 37 % ont utilisé une méthode de perte de poids qui pouvait s'avérer dangereuse pour leur santé», soulignait récemment la psychologue Annie Aimé, professeure au Département de psychologie et de psychoéducation de l'Université du Québec en Outaouais, dans un dossier préparé pour le

magazine *Psychologie Québec*.

Pour éviter ce genre de situations, M^{me} Huot travaille activement depuis plusieurs années à sensibiliser la population québécoise aux vertus d'une saine alimentation, tout en développant des outils et des services pour aider les personnes ayant un surplus de poids à atteindre leur poids santé en toute sécurité.

«Chacun but est d'offrir des solutions simples et efficaces qui visent d'abord sur le développement et le maintien de saines habitudes alimentaires», explique la docteure en nutrition.

Clinique Kilo santé

En 2009, elle a fondé sa propre clinique de nutrition et de perte de poids. La clinique Kilo santé compte maintenant quatre succursales dans la région de Montréal et une à Québec. On y offre des services de coaching en alimentation et différents programmes de perte de poids.

Formule intéressante, le centre offre maintenant aux gens pressés par le temps la possibilité de commander des plats minceur santé prêts-à-manger. Les plats peuvent être commandés en ligne et livrés à domicile.

«Le principal obstacle des gens qui souhaitent perdre du poids, c'est le manque de temps pour cuisiner», note M^{me} Huot.

Vient ensuite le coût du panier d'épicerie. Les fruits et légumes coûtent cher en hiver, mais il y a moyen de réduire la facture d'épicerie en se contentant d'acheter les fruits et légumes de saison, suggère la nutritionniste.

Pour en savoir plus :
Le programme *Kilo Solution*, Isabelle Huot, Éditions de l'Homme.
http://kilosolution.com/programmes/perde-de-poids
http://isabellehuot.com

PUBLICITÉS

Coca-Cola aborde l'obésité

NEW YORK (APF) Le géant américain des boissons sans alcool Coca-Cola aborde la question de l'obésité dans des publicités qui sont diffusées depuis hier aux États-Unis, où l'effet sur la santé de la consommation des sodas fait débat.

Le groupe a annoncé dans un communiqué la diffusion, à partir d'hier soir, sur des chaînes câblées nationales, d'une vidéo qui encourage chacun à garder à l'esprit que toutes les calories comptent pour gérer son poids, y compris celles des produits Coca-Cola et de toutes les nourritures et boissons.

Coca-Cola y rappelle aussi son engagement d'offrir davantage de choix de boissons, y compris des options peu caloriques ou sans calories, et à communiquer clairement le nombre de calories contenues dans tous ses produits.

Une autre publicité, qui sera lancée demain, dit pour sa part «clairement qu'une canette de Coca-Cola fait 140 calories» et encourage les gens à s'amuser en brûlant ces calories», indique encore le groupe.

Initiatives

Coca-Cola rappelle dans son communiqué qu'il soutient déjà une série d'initiatives visant à encourager l'exercice physique, et dit avoir été le premier groupe de boissons aux États-Unis à fournir des indications nutritionnelles et caloriques sur ses produits.

«Nous sommes engagés à rassembler les gens pour lutter contre l'obésité», affirme dans le communiqué Stuart Kronauge, responsable des boissons gazeuses du groupe en Amérique du Nord. «Coca-Cola tient un rôle important dans cette lutte», ajoute-t-il.

Le débat sur les méfaits des sodas a notamment été alimenté, récemment, par une interdiction partielle des ventes de sodas de plus d'un demi-litre, décidée par la Ville de New York.

La décision, qui entrera en vigueur en mars et s'appliquera dans les restaurants, les stores et les salles de cinéma, vise à lutter contre l'obésité dans une ville où 33 % des habitants sont obèses ou en surplus, selon des statistiques de la mairie.



PHOTO D'ARCHIVES

■ La compagnie souhaite tenir un rôle important dans la lutte contre l'obésité.