24h
MONTRÉAL
week-end 18-20 janvier 2013
Vol. 12 N° 207

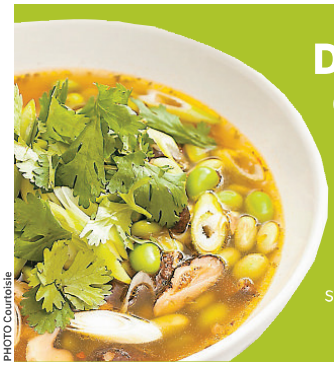

PHOTO Courtoisie

Des menus équilibrés

Kilos Vous comptez les calories? Voyez un exemple de menu qui saura vous rassasier, sans vous culpabiliser. **p48**

Chasseurs de sorcières

Hansel et Gretel Devenus grands, les héros du conte chassent les sorcières qui effraient les enfants. **p29**

PHOTO Courtoisie

ÉCOLE FERMÉE DEPUIS UN AN

On se renvoie la balle

Un an après la fermeture de l'école Saint-Gérard de Villeray en raison de la présence de moisissure, ses corridors sont toujours déserts. La Commission scolaire de Montréal et le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport soutiennent que la décision appartient... à l'autre camp. **p3** – PHOTO ÉTIENNE LABERGE/Archives 24h

De nombreux otages libérés

Algérie Une coûteuse opération militaire menée par l'armée algérienne a permis de libérer plusieurs otages détenus depuis mercredi. **p8**

Candidature conjointe

X Games La métropole et la Capitale nationale seront finalistes pour présenter les X Games. **p60**

PHOTO AFP

Un musée de cire à Montréal

Grévin Le mythique musée de cire Grévin ouvrira sa première antenne outre-Atlantique le 19 avril au Centre Eaton de Montréal. **p26**

Prévisions météo

Aujourd'hui	Demain
-9°/-11°	1°/-15°

RECYCLEZ SUR TOUTE LA LIGNE

page 15

INFO STM

Tout est dans la motivation

Avec le livre de Guy Bourgeois, *Kilo motivé* dites adieu aux mille et une fausses excuses pour remettre à plus tard la prise en main de votre santé. Cet ouvrage vous accompagnera jour après jour, après chaque petite victoire et grands défis.

La solution à vos kilos en trop!

Forte d'une expertise hors-pair en nutrition et désireuse de vulgariser son savoir, Isabelle Huot revient à la charge avec *Le programme Kilo Solution*. Sans sacrifier le plaisir de manger, ce livre propose des menus sur quatre semaines, à raison de 1300, 1500 ou 1800 calories par jour. Un outil indispensable à la réalisation de vos objectifs! – 24h

Crêpes de blé entier aux pommes, nuage de yogourt à la vanille

Pour une portion

Ingrédients

- 50 ml (3 c. à soupe + 1 c. à thé) de lait 1% m.g.
- 1 petit œuf
- 50 ml (3 c. à soupe + 1 c. à thé) de farine de blé entier
- Une pincée de sel
- Huile en aérosol
- 2,5 ml (½ c. à thé) de beurre
- ½ pomme, coupée en tranches
- Une pincée de cannelle
- 20 ml (4 c. à thé) de yogourt grec à la vanille, 0% m. g.

Pour deux portions

Ingrédients

- 100 ml (6 c. à soupe + 2 c. à thé) de lait 1% m.g.
- 2 petits œufs
- 100 ml (6 c. à soupe + 2 c. à thé) de farine de blé entier
- Une pincée de sel
- Huile en aérosol
- 5 ml(1 c. à thé) de beurre
- 1 pomme, coupée en tranches
- Une pincée de cannelle
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec à la vanille, 0% m.g.

Préparation

1. Dans un bol, fouetter le lait et l'œuf. Ajouter la farine et le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 30 minutes.
2. Dans une grande poêle vaporisée d'huile, sur feu moyen, verser la pâte et bien l'étaler en basculant légèrement la poêle. Cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée. Réserver.
3. Dans une poêle sur feu moyen, chauffer le beurre et faire sauter la pomme jusqu'à légère coloration. Ajouter la cannelle.
4. Garnir la crêpe de pommes, replier et napper de yogourt.

Variante 1

Remplacer la cannelle par 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable.

Variante 2

Remplacer la pomme par une poire Anjou.

Valeur énergétique

- Énergie **246** kcal
- Lipides **8**
- Glucides **32** g
- Fibres **4**
- Protéines **12** g
- Sodium **96** mg

AVEZ-VOUS L'ÉTOFFE D'UN SUPER-HÉROS ?

Atelka recrute plusieurs agents de service à la clientèle et de télémarketing

ENVOYEZ VOTRE CV À **emploi@atelka.com**

VENEZ RENCONTRER NOS RECRUTEURS DU LUNDI AU VENDREDI, ENTRE 9 H ET 17 H AU 1000, RUE SAINT-ANTOINE OUEST, BUREAU 605, À MONTRÉAL.

FORMATION RÉMUNÉRÉE
AVANTAGES SOCIAUX CONCURRENTIELS
POSSIBILITÉS D'AVANCEMENT

ATELKA.COM

Atelka

1146140

Soupe aux edamames

Portion : 2 portions

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de champignons shiitakes frais ou réhydratés, émincés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 310 ml (1 ¼ tasse) d'edamames sugelés, écossés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché
- Au goût sel et poivre
- 1 oignon vert, ciselé
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile et y faire revenir les champignons et l'ail quelques minutes.
2. Ajouter les edamames et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter la sauce soya et le gingembre. Assaisonner au goût.
3. Servir dans des bols et garnir d'oignon vert et de coriandre.

Valeur énergétique

- Énergie **210** kcal
- Lipides **8** g
- Glucides **22** g
- Fibres **7** g
- Protéines **13** g
- Sodium **200** mg

Variante 1

Remplacer les edamames par des lentilles vertes : allonger alors la cuisson de 25 minutes. Ajouter du bouillon si nécessaire.

Variante 2

Remplacer le bouillon de légumes par un bouillon au miso : remplacer le bouillon par de l'eau; lorsque la soupe est prête, diluer 15 ml (1 c. à soupe) de miso dans un peu d'eau chaude et verser dans la soupe.

Variante 3

À la fin de la cuisson de la soupe, ajouter un blanc d'œuf en filet et brasser à l'aide d'une fourchette pour obtenir de jolis filaments et, du coup, un apport supérieur en protéines. Puis ajouter 2,5 ml (½ c. à thé) de vinaigre de riz, une goutte de miel et un soupçon de piment (tabasco, sriracha, sambal œlek ou autre) pour obtenir une soupe aigre-piquante.

Filet de porc farci aux pommes

Pour une portion

Ingrédients

- 90 g (3 oz) de filet de porc
- Sel et poivre, au goût
- ½ pomme
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cari
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) de bouillon de légumes

Pour deux portions

Ingrédients

- 180 g (6 oz) de filet de porc
- Sel et poivre, au goût
- 1 pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées
- 5 ml (1 c. à thé) de cari
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Ouvrir le filet de porc en portefeuille et l'aplatir à l'aide d'un maillet de cuisine ou d'un rouleau à pâtisserie. Saler et poivrer.
3. Peler la pomme et en retirer le cœur et les pépins. Râper et arroser de jus de citron. Dans un saladier, mélanger la pomme, les canneberges et le cari. Répartir la garniture à l'intérieur du filet de porc et refermer. Maintenir en place à l'aide d'une ficelle ou de cure-dents. Saler et poivrer.
4. Dans une poêle sur feu vif, chauffer l'huile et y colorer le filet de porc. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Enfourner directement dans la poêle si elle est adaptée ou transférer dans un plat de cuisson adéquat. Cuire environ 20 minutes.
5. Réserver le filet de porc dans une assiette et le couvrir de papier d'aluminium, le temps de faire réduire légèrement le jus de cuisson sur la cuisinière, si désiré. Trancher le filet de porc et le servir avec la sauce.

Accompagnement suggéré

125 ml (½ tasse) de pommes en quartiers, sautées dans 5 ml (1 c. à thé) de beurre (66 calories) ou encore 125 ml (½ tasse) de haricots verts vapeur (23 calories).

Variante 1

Remplacer le filet de porc par une poitrine de poulet.

Variante 2

Faire préalablement sauter le mélange de pomme et de canneberges et arroser d'un filet de lait de coco léger avant d'en garnir le filet de porc.

UNE FORMATION VERS CES EMPLOIS VOUS INTÉRESSE ?

Collège d'excellence depuis 1967

Technicien en architecture, Technicien en génie civil, Estimateur…?

Participez à un programme de formation intégrant le développement durable !!!

Contactez le Collège Technique de Montréal au 514-932-6444, www.mtccollege.com

COLLÈGE MTC COLLÈGE TECHNIQUE DE MONTRÉAL MONTREAL TECHNICAL COLLEGE

806377