

LA CUISINE
DES CHEFS

Les recettes minceurs

L'INVITÉ DU MOIS
Isabelle Huot

En ce début d'année et de bonnes résolutions, du genre « Demain, je mets au régime », qui de 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 renferme 135 recettes simples qui permettent de faire des choix plus roboratifs 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, quelques-unes 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 Darnize

journaldemontreal.com

VIDÉO

Isabelle Huot nous présente cette semaine cinq astuces pour bien choisir nos produits en épicerie. Elle nous dévoile également laquelle des vitamines est efficace pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme et nous donne des conseils pour perdre du poids tout en restant en santé. À cela, elle nous munit de deux recettes savoureuses et faciles à réaliser.

MAIGRIR EN SANTÉ :
LES ASTUCES D'ISABELLE

Perdre du poids implique un changement d'habitudes d'achat. Faire l'épicerie avec un nouveau regard est un incontournable de la perte de poids. 5 astuces !

1. Concentrez-vous sur les allées extérieures qui sont garnies de denrées de base (fruits et légumes, poisson, boulangerie, produits laitiers, etc.). En évitant de parcourir les allées remplies de croustilles, chocolat, biscuits et gâteaux, on évite les tentations.
2. Ne faites pas l'épicerie le ventre vide. Il en sera alors trop facile de succomber aux grignotines.
3. N'hésitez pas à vous pencher pour regarder les offres situées sur les



étages du bas. Les choix moins sains sont souvent à la hauteur des yeux !

4. Faites provision de fruits et de légumes, ce sont les denrées principales de votre menu minceur. Priorisez les produits cultivés au Québec.
5. Arrêtez-vous au comptoir de poissons et assurez-vous de l'intégrer à au moins deux repas au cours de la semaine.

LES RECETTES DU MOIS

La semaine prochaine :

- **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 \$

ISABELLE HUOT
Le programme
Kilo Solution

4 semaines
de menus minceur
Plus de 135 recettes



ÉNERGIE 350 kcal
LIPIDES 10 g
GLUCIDES 47 g
FIBRES 7 g
PROTÉINES 18 g
SODIUM 370 mg



Linguines au saumon fumé, sauce vierge

NUTRI-NOTE : Les poissons riches en oméga-3, comme le saumon, devraient être intégrés au menu au moins deux fois par semaine. Ces bons gras jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Plusieurs personnes désirent perdre du poids rejetant à tort les pâtes. Avec cette recette, on peut se régaler tout en perdant du poids. Avec 350 calories, on mange des pâtes sans gagner de poids !

PORTIONS 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 tomates, épinées et coupées en dés
 1 petite échalote française, hachée
 1 gousse d'ail, hachée
 3 c. à s. 45 ml de basilic frais, ciselé
 3 c. à s. 45 ml de persil frais, haché
 2 c. à t. 10 ml de jus de citron
 1 c. à s. 15 ml d'huile d'olive
 2 tasses 500 ml de linguines, cuits et égouttés
 3 oz 90 g de saumon fumé, haché
 Au goût sel et poivre

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

½ tasse 125 ml de courgette en dés et 5 ml

LE SAVIEZ-VOUS ? : Les populations qui mangent davantage de poisson souffrent moins de dépression. Il n'en fallait pas plus pour que les chercheurs se penchent sur le rôle des oméga-3 dans l'équilibre émotionnel. Bonne nouvelle, les poissons gras contribuent à l'amélioration du moral !

1 c. à t. de zeste de citron, soûlé dans 5 ml
 1 c. à t. d'huile d'olive (53 calories)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la tomate, l'échalote, l'ail, le basilic, le persil et le jus de citron. Réserver.
 2. Dans une poêle sur feu moyen, chauffer l'huile d'olive. Ajouter les pâtes et le saumon fumé, et réchauffer 2 minutes. Ajouter la préparation à la tomate, saler et poivrer. Réchauffer 1 minute.

VARIANTE 1

Remplacer le saumon fumé par du saumon frais cuit à la vapeur et défait à la fourchette.

VARIANTE 2

Ajouter quelques copeaux de parmesan.

Haut de cuisse de poulet à la Mexicaine

NUTRI-NOTE : Voilà une recette riche en vitamine C qui contribuera à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Pour réduire encore davantage la teneur en lipides, on peut troquer les hauts de cuisse de poulet pour de la poitrine.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Le piment de Cayenne pourrait favoriser le contrôle du poids. Il joue notamment un rôle sur la satiété !

PORTIONS 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 c. à t. 10 ml d'huile d'olive
 2 c. à s. 30 ml d'oignon, haché
 ½ tasse 60 ml de maïs en grains
 ½ tasse 60 ml de poivron rouge, en dés
 ½ tasse 60 ml de poivron vert, en dés
 Au goût sel
 ½ tasse 125 ml de sauce tomate maison au du commerce
 1 pincée de piment de Cayenne
 5 oz 150 g de hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau
 2 oz 60 g de cheddar allégé, râpé

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

½ tasse 125 ml de riz (109 Calories)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
 2. Dans une poêle sur feu moyen, chauffer l'huile et y faire sauter l'oignon 2 minutes. Ajouter le maïs et les poivrons. Saler et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore croquants. Réserver.
 3. Dans un petit bol, mélanger la sauce tomate et le piment de Cayenne.
 4. Déposer les hauts de cuisse de poulet dans un petit plat de cuisson profond, les couvrir de légumes et napper de sauce tomate.
 5. Cuire au four pendant 15 minutes. Saupoudrer de fromage et poursuivre la cuisson 10 ou 15 minutes, selon le gros du haut de cuisse de poulet.

VARIANTE 1

Ajouter 2,5 ml (½ c. à t.) de cumin aux légumes pendant la cuisson.

VARIANTE 2

Remplacer le maïs par des haricots noirs en conserve, rincés et égouttés.

ÉNERGIE 290 kcal
LIPIDES 13 g
GLUCIDES 13 g
FIBRES 2 g
PROTÉINES 31 g
SODIUM 610 mg

