

LA CUISINE
DES CHEFS

Vitamines efficaces

L'INVITÉE DU MOIS
Isabelle Huot

En ce début d'année et de bonnes résolutions du genre «Demain, je me mets au régime», qui de mieux que la docteure en nutrition, Isabelle Huot, pour nous donner un coup de pouce et pour proposer des solutions. Cela tombe à point puisque son nouveau livre *Le Programme Kilo Solution*, est sorti en librairie.

Nous reviendrons à notre formule habituelle avec les chefs au 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 dans l'un, ni dans l'autre. C'est, pour elle, le secret d'une alimentation heureuse.

Son nouvel ouvrage renferme 136 recettes simples qui permettent de faire des choix plus roboratifs et moins caloriques sans pour autant léser sur l'expérience gustative. Que l'on cherche à perdre du poids ou simplement à mieux manger, en solo ou en famille, ses recettes variées s'adressent à tous.

Isabelle a accepté de me révéler en primeur, pour vous, quelques-unes de ses astuces et recettes.

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

Thierry Davaize

journaldemontreal.com

VIDÉO

La semaine dernière, Isabelle nous présentait cinq astuces pour maigrir en santé. Elle nous dévoile également dans son *Programme Kilo Solution* des vitamines efficaces pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme et elle nous donne des conseils utiles pour perdre du poids tout en restant en santé. La bonne idée!

Mais, pour cette dernière semaine d'informations nutritionnelles tirées de son nouveau livre, Isabelle Huot nous convie cette fois-ci à découvrir les astuces qui permettent de manger plus, tout en perdant du poids. Oui, vous avez bien lu : manger plus, tout en perdant du poids! C'est justement le défi que s'est lancé cette docteure en nutrition : prouver que la quantité et le plaisir de manger peuvent rimer avec de saines habitudes alimentaires. En voilà la preuve : deux recettes minceur bourrées de saveurs...

Bon appétit!

EST-CE POSSIBLE DE MAIGRIR
«LOCALEMENT»?>

Certaines personnes font des redressements assis en espérant maigrir du ventre. Ce type d'exercices raffermi les muscles abdominaux, mais ne diminue pas nécessairement la couche de gras qui peut se trouver par-dessus. L'activité physique, de façon générale, permet d'augmenter les besoins caloriques. Et c'est lorsqu'on ingère moins de calories par rapport à ses besoins que l'on perd du poids avec le temps.

MANGER PLUS POUR MAIGRIR

C'est le principe du programme Kilo Solution. En garnissant son assiette d'aliments qui occupent un grand volume pour peu de calories, nous nous sentons rassasiés avec peu de calories, et une perte de poids s'ensuit. Voilà une façon bien agréable de perdre du poids sans souffrir de la faim. Et le programme Kilo Solution reflète cette approche!

DU SUPPORT POUR ATTEINDRE
SON OBJECTIF

Pour atteindre son objectif, il est préférable de bien s'entourer. Nutritionniste, kinésologue (entraîneur) et psychologue sauront vous aider dans votre démarche santé. Les cliniques Kilo Solution offrent tous les services complémentaires, en plus d'une gamme de prêts-à-manger minceur. Elles offrent plus de 50 plats minceur et 4 programmes de perte de poids, avec des menus de 1300-1500 et de 1800 calories. Pour info : www.kilosolution.com, 514-761-KILO.

VOUS MANGEZ
VOS ÉMOTIONS ?

L'aliment ne devrait jamais être utilisé pour apaiser les souffrances. Si des aliments sont constamment consommés sans faim physiologique, ils amènent inévitablement une prise de poids et un sentiment de culpabilité. Si vous mangez parce que vous souffrez de solitude ou d'anxiété, un psychologue spécialisé peut considérablement vous aider à améliorer votre comportement alimentaire. Les cliniques de nutrition Kilo Solution offrent toutes les services d'un psychologue spécialisé.

ÉNERGIE 186 kcal
LIPIDES 7 g
GLUCIDES 18 g
FIBRES 9 g
PROTÉINES 15 g
SODIUM 115 mg



Moussaka au veau

NUTRI-NOTE : Voilà une recette méditerranéenne qui apporte moins de 200 calories. Avec 15 g de protéines et 9 g de fibres, elle rassase parfaitement.

PORTIONS 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine moyenne, coupée en deux sur la longueur
- 1 gousses d'ail, tranchée
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Huile en aérosol
- 120 g (4 oz) de veau haché maigre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon, haché
- Une pincée de cannelle, moulu
- Une pincée de muscade, râpée
- 90 ml (6 c. à soupe) de tomates concassées, en conserve

ACCOMPAGNEMENT SUGGÈRE

- 125 ml (½ tasse) de painons de différents goûts
- 10 ml (2 c. à thé) d'oignon vert ciselé, sautés dans
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive (58 calories)

LE SAVIEZ-VOUS? : La cannelle joue un rôle dans le contrôle de la glycémie. Des études récentes tendent à démontrer qu'elle pourrait aider les personnes diabétiques à mieux contrôler leur taux de sucre!

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. À l'aide d'un petit couteau, entailler la chair des demi-aubergines en croixillons et y insérer les tranches d'ail. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair de l'aubergine soit tendre. Laisser reposer de 5 à 10 minutes, puis les évider à l'aide d'une cuillère en prenant soin de conserver les pelures entières. Hacher grossièrement la chair d'aubergine et l'ail qui aura confit.
3. Entre-temps, dans une poêle vaporisée d'huile, sur feu moyen, faire rissoler le veau haché, l'oignon, la cannelle et la muscade pendant 5 minutes. Ajouter les tomates concassées, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 10 minutes.
4. Ajouter la chair de l'aubergine et l'ail dans la poêle et mélanger. Déposer le mélange dans les pelures d'aubergine et réchauffer au four 10 minutes.

VARIANTE 1

Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de mozzarella râpée avant de mettre au four et gratiner.

VARIANTE 2

Déglaçer avec 30 ml (2 c. à soupe) de vin blanc lorsque la viande aura rissolé.

Mijoté d'hiver express

NUTRI-NOTE : Un mijoté bien réconfortant qui n'a rien de la lourdeur des mijotés auxquels nous sommes habitués. Il réunit pomme de terre, navet et carotte, trois légumes trop souvent oubliés alors qu'ils sont si nutritifs.

PORTIONS 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 5 ml (1 c. à thé) de farine
- 150 g (5 oz) de bœuf (surongel), en lanieres
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon, haché
- 1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 1 carotte, en dés
- 60 ml (¼ tasse) de navet, en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- Thym, sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Fariner les lanieres de bœuf. Dans une poêle sur feu moyen vif, chauffer l'huile et y colorer les lanieres de bœuf de 3 à 4 minutes. Retirer de la poêle et réserver.
2. Dans la même poêle, sur feu moyen, faire sauter l'oignon

LE SAVIEZ-VOUS? : La pomme de terre est un légume des plus riches en vitamine C et en potassium. Plus nutritive que le riz, on a tort de la bannir de son menu.

jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajouter la pomme de terre, la carotte et le navet. Cuire de 4 à 5 minutes. Verser le bouillon et assaisonner de thym, de sel et de poivre. Porter à ébullition et baisser le feu au minimum. Laisser mijoter 15 minutes.

3. Mettre les lanieres de bœuf dans la sauce et réchauffer quelques minutes avant de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÈRE : SALADE DE CHOU

- 125 ml (½ tasse) de chou râpé
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 1 ml (¼ c. à thé) de vinaigre de cidre (53 calories)

VARIANTE 1

Remplacer la pomme de terre par une patate douce.

VARIANTE 2

Remplacer le navet par la même quantité de courge poivrée.

ÉNERGIE 280 kcal
LIPIDES 10 g
GLUCIDES 22 g
FIBRES 3 g
PROTÉINES 26 g
SODIUM 500 mg

