CONCOURS | À GAGNER: un voyage dans le Sud RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ (détails en p. 14)

C'EST TELLEMENT MOI

MOI & cie

10 activités tripantes pour la relâche scolaire

NOS TESTS

NUTRITION
LES PÂTES FARCIES

BEAUTÉ
LES HYDRATANTS RÉPARATEURS

DÉFI SANTÉ

MAIGRISSEZ AVEC NOS EXPERTS

Josée Lavigueur et Isabelle Huot

+ Un programme minceur POUR DEUX

- Menus pour elle et lui
- Exercices
- Recettes

Santé
Mangez-vous TROP ACIDE?

LES sites à consulter

Les impacts DU BRUIT sur votre quotidien

MODE
Destination SOLEIL

TVA Publications
CP240, succ. St-Laurent (Qc) H4L 4V5
P.P. 41557548 02
QUÉBECOR Média
MD 4,59$ (9050)
Vol 9 #02
7 78313 03356 4

DÉFI SANTÉ:
MAIGRISSEZ AVEC NOS EXPERTS

MAIGRIR À DEUX, c'est mieux!

par Lucie Turgeon

Au cours des 12 prochaines semaines, nos experts, Isabelle Huot et Josée Lavigueur, suivront nos deux candidats, Mélina Pilon-Delorme et André Goyette. Le couple a décidé de relever ensemble le Défi Santé, afin de perdre du poids et de retrouver la forme, puisqu'il est plus facile de mincir en duo. Au fil des mois, dans notre magazine, vous pourrez suivre les progrès de nos candidats en plus de profiter de nos menus minceur et de nos programmes d'entraînement. Vous aimeriez vous aussi relever le Défi Santé? Trouvez-vous un complice et inscrivez-vous à notre concours (plus de 10 000 $ de prix à gagner) sur moietcie.ca. Pour avoir accès à plus de contenu et pour rester motivée, joignez-nous sur Facebook. Un prix offert par TVA Boutiques (tvaboutiques.ca) est à gagner chaque semaine. Prête? Allons-y!

ISABELLE HUOT

Isabelle Huot, docteure en nutrition, présente de nombreuses chroniques dans les médias écrits, télévisuels ou radiophoniques. Elle est notamment propriétaire des cliniques Kilo Solution, en plus d'avoir sa gamme de prêt-à-manger minceur. Auteure de nombreux ouvrages, Isabelle vient de lancer une nouvelle édition de son livre *Kilo Solution: une méthode visuelle pour perdre du poids.*

JOSÉE LAVIGUEUR

Éducatrice certifiée en conditionnement physique, Josée Lavigueur est une figure emblématique de la mise en forme au Québec. Présente à la télé, à la radio, et dans les magazines, Josée a aussi à son actif une vingtaine de DVD d'exercices et plusieurs livres. En plus d'être porte-parole d'Énergie Cardio, elle a mis sur pied la boutique en ligne En forme, qui offre des vêtements et du matériel d'entraînement.

PHOTOS: JULIEN FAUGÈRE

DÉFI SANTÉ: **MAIGRISSEZ AVEC NOS EXPERTS**

par Lucie Turgeon

Chemisier noir (79,99 $, Addition Elle)
Jeans (59,99 $, Winners)
Escarpins (69,99 $, Winners)

PROFIL

Mélina Pilon-Delorme

NOM: **Mélina Pilon-Delorme**

ÂGE: **25 ans**

ENFANTS: **Aucun**

OCCUPATION: **Coordonnatrice aux ventes publicitaires**

POIDS: **115 kg (253 lb)**

GRANDEUR: **1,78 m (5 pi 10 po)**

POURCENTAGE DE GRAS: **41 %**

INDICE DE MASSE CORPORELLE: **36,3 kg/m²**

TOUR DE LA TAILLE: **108 cm (42,6 po)**

TOUR DES HANCHES: **131 cm (51,6 po)**

RATIO TAILLE-HANCHES: **0,82**

MON OBJECTIF: Perdre 13,61 kg (30 lb)

MON OBJECTIF PERSO:

La perte de poids est très importante. À long terme, j'aimerais descendre en deçà de 200 lb. Je dois toutefois être réaliste, car je ne peux pas perdre autant de poids en 12 semaines! Je me fixe donc l'objectif de 30 lb pour le Défi Santé, mais je vais continuer après! Je souhaite aussi me mettre en forme, car ma condition physique laisse vraiment à désirer...

MON HISTORIQUE DE RÉGIMES:

J'ai fait plusieurs régimes, mais ils n'ont jamais vraiment fonctionné. J'ai toujours repris les livres perdues dans les mois suivants. Mon gros défi sera donc de maintenir mon poids après les 12 semaines. Grâce aux bons conseils d'Isabelle et de Josée, je suis certaine que le Défi Santé sera un succès et que je vais continuer à maigrir par la suite.

MES HABITUDES ALIMENTAIRES:

Je n'ai pas peur de changer mes habitudes alimentaires, car je sais que je suis sur la bonne voie. Je mange beaucoup de légumes et j'amène des lunchs au bureau. Mon problème est sans aucun doute le soir, après le souper. J'ai tendance à grignoter ou à manger des aliments qui ne sont pas vraiment santé.

MES HABITUDES SPORTIVES:

Pour être honnête, je ne suis pas une grande sportive dans l'âme. Je n'ai jamais vraiment fait d'activité physique avant de m'inscrire dans un gym, en mars 2012. Et, en raison d'un manque de motivation, j'ai cessé d'y aller au bout de quelques mois. M'entraîner sera donc aussi un très grand défi pour moi.

MES CRAINTES:

Ça me fait peur de savoir que les gens vont suivre mon Défi Santé dans le magazine, car si je ne réussis pas à atteindre mon objectif, ce sera vraiment gênant. D'un autre côté, c'est une motivation supplémentaire, car je veux leur montrer que je suis capable!

MON PLUS GRAND SACRIFICE:

Ah oui! Les frites! J'adore les frites... Ce sera sûrement le sacrifice le plus difficile à faire. J'aime aussi beaucoup manger au resto, mais je ne serai pas obligée d'éviter cela complètement. J'aurai juste à faire de meilleurs choix nutritionnels.

MES PARTISANS:

Mon chum sera mon plus grand supporter, puisqu'on relève le Défi Santé en couple. Je suis très enthousiaste, car à deux, ce sera vraiment plus facile! On va s'entraîner ensemble et on va manger les mêmes choses. Ma famille et mes amis m'encouragent aussi beaucoup! Je suis vraiment bien entourée et très confiante.

PROFIL NUTRITIONNEL:

«De façon générale, Mélina mange trois repas équilibrés par jour. Son problème, c'est qu'elle mange trop, surtout en soirée. Ses portions sont souvent trop grosses. De plus, elle finit toujours son assiette, peu importe la grosseur de celle-ci, ce qui veut dire qu'elle n'écoute pas ses signaux de satiété. C'est un point qu'elle devra travailler, notamment lorsqu'elle ira au resto, où les quantités sont souvent monstrueuses. La soirée est aussi un moment problématique pour Mélina. Elle aime beaucoup grignoter, surtout des aliments salés, comme des croustilles.»

PLAN D'ACTION: «Il faut d'abord revoir ses portions, afin d'éviter les excès. Il faut éliminer le grignotage durant la soirée, même si ça va être très difficile. Le souper doit être son dernier repas de la journée. Quand elle s'entraîne le soir, elle peut manger une collation au retour, mais c'est tout. Il faut aussi qu'elle privilégie des aliments plus nutritifs, comme des yogourts de type grec et des barres tendres plus riches en fibres et en protéines. Même s'ils sont plus caloriques, ces aliments vont mieux la soutenir jusqu'au repas suivant.»

CONDITION PHYSIQUE:

«Le Fit Test d'Énergie Cardio révèle que Mélina est en mauvaise forme physique et que son âge physiologique est de 61 ans. Ce résultat peut paraître décourageant, mais la bonne nouvelle, c'est que Mélina ne peut qu'améliorer sa condition physique. Par ailleurs, lorsqu'on part de si loin, les bénéfices apparaissent rapidement, ce qui est très encourageant. Enfin, Mélina est très motivée, ce qui augure très bien pour le Défi Santé!»

PLAN D'ACTION: «On va mettre l'accent sur l'entraînement cardiovasculaire, ce qui aura un impact direct sur son pourcentage de graisse corporelle et sur son tour de taille. À ce programme d'entraînement cardiovasculaire vont s'ajouter des exercices de musculation, afin d'augmenter son métabolisme de base: plus celui-ci est élevé, plus notre corps dépense de l'énergie au repos. Bref, il faut brûler le plus de calories possible!»

web
Les hommes et les femmes sont-ils égaux face à la perte de poids? La réponse au
MOIetcie.ca

Chemise (34 $, Simons)
Jeans (29,99 $, Winners)
Chaussures (29,99 $, Winners)

PROFIL
André Goyette

NOM: **André Goyette**

ÂGE: **24 ans**

ENFANTS: **Aucun**

OCCUPATION: **Étudiant à l'École de technologie supérieure (ÉTS)**

POIDS: **107 kg (236 lb)**

GRANDEUR: **1,79 m (5 pi 10 po)**

POURCENTAGE DE GRAS: **27,6 %**

INDICE DE MASSE CORPORELLE: **33,5 kg/m²**

TOUR DE LA TAILLE: **114 cm (44,9 po)**

TOUR DES HANCHES: **113 cm (44,5 po)**

RATIO TAILLE-HANCHES: **1,01**

MON OBJECTIF: Perdre 13,61 kg (30 lb)

MON OBJECTIF PERSO:

Je veux retrouver ma forme physique d'autrefois. Pour être honnête, je me suis un peu laissé aller ces dernières années. Je veux donc perdre du poids, me remettre en forme et, surtout, obtenir un changement durable. Je voudrais que toutes ces nouvelles habitudes deviennent un mode de vie.

MON HISTORIQUE DE RÉGIMES:

Je n'ai jamais suivi de régime auparavant. C'est donc ma première expérience dans ce domaine. On s'en reparle dans trois mois!

MES HABITUDES ALIMENTAIRES:

Je ne mange pas que du «McDo»! Je vais au resto une ou deux fois par semaine, mais, le reste du temps, je mange des repas maison. Je considère que je mange relativement bien. Toutefois, il est vrai que, parfois, je peux me servir une deuxième portion. J'aime manger!

MES HABITUDES SPORTIVES:

Auparavant, je faisais beaucoup de vélo. Aujourd'hui, mon activité physique se résume à monter les marches de mon logement... J'en ai beaucoup perdu sur ce plan-là, et je pense que mon problème est sans aucun doute lié à un manque d'activité physique.

MES CRAINTES:

Je n'ai pas d'inquiétudes particulières en ce qui concerne le Défi Santé, mais je trouve très intimidant de savoir qu'il y aura des photos de moi dans un magazine. Cela dit, je suis content de vivre cette expérience, car je vais être très bien encadré! Je ne peux donc que réussir. Et j'ai bien l'intention de montrer à tous que je suis capable de le faire!

MON PLUS GRAND SACRIFICE:

J'aime grignoter et j'ai le bec sucré. Je suis conscient que je vais devoir me priver, mais je sais qu'il y a des options intéressantes. Je peux, par exemple, remplacer les croustilles par du maïs soufflé!

MES PARTISANS:

Mélina sera évidemment ma plus grande supporter! Puisque nos résultats sont assez semblables, cela donnera lieu à une petite compétition amicale entre nous. Relever le Défi Santé en couple est certainement une source de motivation supplémentaire. De plus, ça va être plus difficile de tricher à la maison, puisqu'on habite sous le même toit!

PROFIL NUTRITIONNEL:

«Côté nutrition, André doit travailler plusieurs points. Tout d'abord, il ne déjeune pas. Il mange deux repas par jour et grignote en soirée, tant des aliments salés que des aliments sucrés. Ses portions posent aussi problème, car elles ont tendance à être volumineuses. Il a également un faible pour les boissons gazeuses, qu'il boit en bonne quantité. Enfin, il mange très peu de fruits et de légumes, sauf quand Mélina prépare ses repas.»

PLAN D'ACTION: «André doit prendre le temps de déjeuner pour éviter de se retrouver affamé au repas du midi. Il est très important qu'il mange trois repas par jour. Il doit aussi réduire ses portions et faire de meilleurs choix alimentaires. Par exemple, le midi, il mange souvent des sandwichs faits avec des viandes froides grasses comme le bologne et le similipoulet. Il doit les remplacer par des viandes froides moins caloriques comme du jambon ou du vrai poulet. André doit également réduire au minimum les boissons gazeuses. Pour garder son petit plaisir, il pourra se permettre une seule boisson gazeuse, le vendredi soir, avec sa pizza. Toutefois, plutôt que de manger une pizza commandée au resto, il devra opter pour une pizza surgelée à croûte mince, qui est moins calorique.»

CONDITION PHYSIQUE:

«Avec un âge physiologique de 59 ans — c'est ce que montrent les résultats du Fit Test d'Énergie Cardio —, André a une forme physique comparable à celle de Mélina. Puisqu'il part de loin, André devra faire beaucoup d'efforts pour retrouver une condition physique satisfaisante. Ensuite, il devra être continuellement entretenir celle-ci, car en cas d'inactivité, elle régressera. En participant au Défi Santé, André ne peut toutefois que s'améliorer.»

PLAN D'ACTION: «Comme pour Mélina, le plan d'entraînement d'André sera surtout basé sur l'endurance cardiovasculaire. Il est essentiel qu'il améliore son système cardiovasculaire et qu'il brûle le plus de calories possible, afin de réduire son pourcentage de gras et son tour de taille. Pour maximiser les résultats, il devra également faire des exercices de musculation, afin d'activer son métabolisme de base. Le programme de musculation comporte un temps de récupération minimum, pour qu'il dépense encore plus d'énergie.»

tablette
L'entrevue avec nos participants se poursuit en vidéo.

par Isabelle Huot, docteure en nutrition

MENU MINCEUR pour deux

Voici un menu qui vous permettra de perdre d'une à deux livres par semaine. Pour les femmes, l'apport énergétique quotidien est de 1500 calories. Pour les hommes, il suffit d'ajouter les aliments inscrits en jaune pour obtenir un total de 1800 calories.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
250 ml (1 tasse) de céréales de type Bran Flakes 15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées 15 ml (1 c. à soupe) d'amandes 250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G. 1 banane	2 rôties de pain de blé entier 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange	1 muffin anglais au blé entier 15 ml (1 c. à soupe) de fromage à la crème original 250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G. 1 kiwi
30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble 1 poire	200 ml (7/8 tasse) de boisson de soya enrichie 1 banane	30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble 1 poire
250 ml (1 tasse) de soupe de lentilles* 4 craquelins (40 g) seigle et son d'avoine 250 ml (1 tasse) de légumes en crudités 50 g (1 1/2 oz) de fromage gouda Compote de pommes non sucrée (113 g)	**SALADE LÉGUMES ET FÉTA** 250 ml (1 tasse) de mesclun 250 ml (1 tasse) de légumes variés 50 g (1 1/2 oz) de fromage féta 22 % M.G. 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive 1 pita (28 g) de blé entier 100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 2 % M.G. 125 ml (1/2 tasse) de petits fruits mélangés	**TORTILLA GARNIE DE THON ET DE POIVRONS GRILLÉS** 1 grande (52 g) tortilla de maïs 85 g (3 oz) de thon pâle émietté 10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 1 % M.G. 125 ml (1/2 tasse) de poivron rouge grillé 60 ml (1/4 tasse) de roquette 50 g (1 1/2 oz) de fromage gouda 156 ml (1 petite cannette) de jus de légumes 125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits
175 g (6 oz) de yogourt grec à la vanille 2 % M.G. 125 ml (1/2 tasse) de fraises tranchées 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia	2 craquelins (20 g) seigle et son d'avoine 2 craquelins (20 g) seigle et son d'avoine 30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos	100 g (3 1/2 oz) de yogourt grec à la vanille 2 % M.G. 15 g (1/2 oz)de céréales Granola 2 clémentines
PAPILLOTE DE POISSON BLANC AUX LÉGUMES recette en page 23 ACCOMPAGNEMENTS: 125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit dans un bouillon de légumes 125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit dans un bouillon de légumes 125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits	**SAUTÉ DE POULET AU CARI ROUGE** recette en page 22 ACCOMPAGNEMENTS: 125 ml (1/2 tasse) de riz basmati 125 ml (1/2 tasse) de riz basmati 15 raisins Compote de pommes non sucrée (113 g)	**COURGE SPAGHETTI, PESTO ET PROSCIUTTO CROUSTILLANT** recette en page 22 SALADE D'ACCOMPAGNEMENT: 250 ml (1 tasse) de mesclun, 1/2 tomate, 5 olives noires 50 g (1 1/2 oz) de fromage féta 22 % M.G. VINAIGRETTE: 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et 2,5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique 15 raisins Compote de pommes non sucrée (113 g)
1502 kcal **1776 kcal**	1499 kcal **1805 kcal**	1497 kcal **1777 kcal**

* Maison ou celle du commerce telle que Commensal

JEUDI

180 ml (3/4 tasse) de gruau
10 ml (2 c. à thé) d'amandes
5 ml (1 c. à thé) de cassonade
250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.
1 orange
1 rôtie de pain de grains entiers
10 ml (2 c. à thé) de beurre d'arachide

250 ml (1 tasse) de petits fruits mélangés
125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 2 % M.G.

SANDWICH AUX ŒUFS

2 rôties de pain de grains entiers
10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise
5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 1 % M.G.
2 œufs cuits dur
15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert
156 ml (1 petite cannette) de jus de légumes
100 g (3 1/2 oz) de yogourt grec à la vanille 2 % M.G.
125 ml (1/2 tasse) de framboises

250 ml (1 tasse) de légumes en crudités
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos

VENDREDI

PARFAIT AU YOGOURT

175 g (6 oz) de yogourt grec à la vanille 2 %
30 g (1 oz) de céréales Granola
125 ml (1/2 tasse) de bleuets
1/2 banane
1 muffin anglais de blé entier
15 ml (1 c. à soupe) de confiture aux fraises légère

15 ml (1 c. à soupe) d'amandes
1 pomme

PITA POULET ET CANNEBERGES

1 pita (28 g) de blé entier
75 g (2 1/2 oz) de poulet cuit
15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de canneberges
30 g (1 oz) de fromage gouda
1 carotte, en bâtonnets
1/2 concombre
Pouding au riz sans sucre ajouté (113 g)

200 ml (7/8 tasse) de boisson de soya enrichie
1 orange

SAMEDI

1 bagel à grains entiers (60 g)
15 ml (1 c. à soupe) de fromage à la crème original
1/2 banane
Un grand café au lait comprenant 250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.*

100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 1,5 % M.G.
15 ml (1 c. à soupe) de céréales Granola

SALADE DE COUSCOUS

125 ml (1/2 tasse) de couscous
125 ml (1/2 tasse) de couscous
125 ml (1/2 tasse) de légumes variés
180 ml (3/4 tasse) de haricots rouges
60 ml (1/4 tasse) de haricots rouges
10 ml (2 c. à thé) d'huile olive
10 ml (2 c. à thé) d'huile olive
2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
156 ml (1 petite cannette) de jus de légumes
1 kiwi

125 ml (1/2 tasse) de légumes en crudités
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos
15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol

DIMANCHE

OMELETTE FROMAGE ET LÉGUMES

2 œufs
30 g (1 oz) de fromage mozzarella partiellement écrémé 16 % M.G.
60 ml (1/4 tasse) de légumes variés
1/2 muffin anglais de blé entier
15 ml (1 c. à soupe) de confiture aux fraises légère
Un grand café au lait comprenant 250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.*

15 ml (1 c. à soupe) d'amandes
1 poire
15 ml (1 c. à soupe) d'amandes

2 rôties de pain de blé entier
125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 2 % M.G.
250 ml (1 tasse) de légumes en crudités
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos
125 ml (1/2 tasse) de petits fruits mélangés

100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 1,5 % M.G.
15 ml (1 c. à soupe) de céréales Granola
15 raisins

AIGLEFIN À LA THAÏLANDAISE

recette en page 24
ACCOMPAGNEMENTS: 125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz et 125 ml (1/2 tasse) de macédoine de légumes
125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz
15 raisins
Pouding au riz sans sucre ajouté (113 g)

1500 kcal **1798 kcal**

PENNES SAUCE À L'AUBERGINE ET AUX LÉGUMINEUSES

recette en page 24
SALADE D'ACCOMPAGNEMENT:
250 ml (1 tasse) d'épinards
VINAIGRETTE: 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique
1 kiwi
Compote de pommes non sucrée (113 g)

1502 kcal **1812 kcal**

MAGRET DE CANARD, SAUCE AUX FRAISES

recette en page 23
ACCOMPAGNEMENTS: 250 ml (1 tasse) de haricots verts et 10 ml (2 c. à thé) d'amandes en julienne grillées
125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
Pouding au riz sans sucre ajouté (113 g)

1512 kcal **1796 kcal**

* Un verre de lait 1 % M.G. peut remplacer le café au lait.

PAIN DE VIANDE FAÇON TAJINE

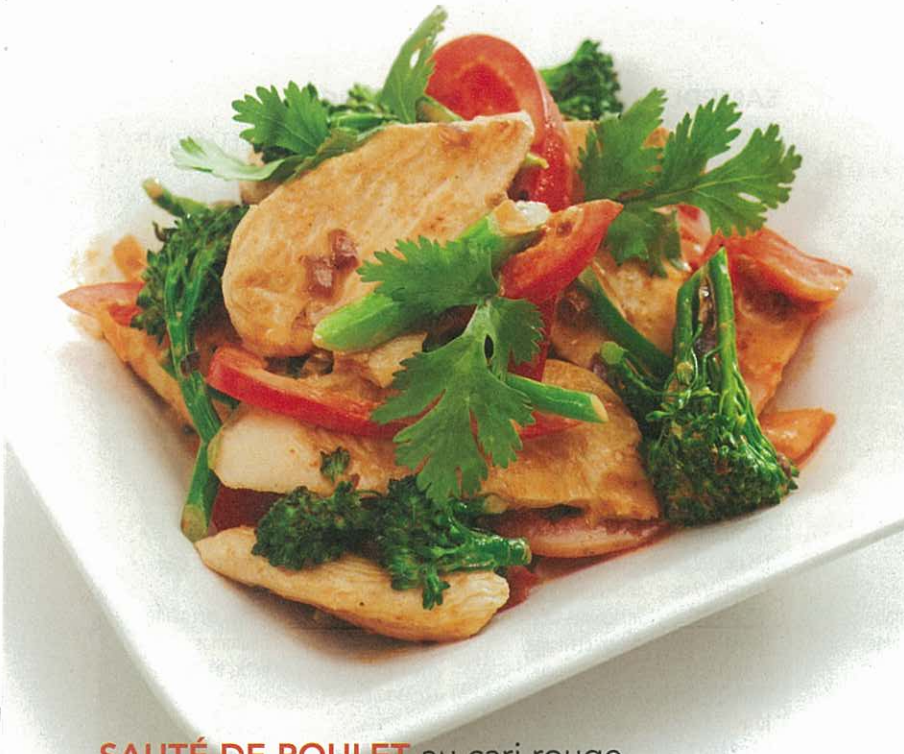
recette en page 24
ACCOMPAGNEMENTS: 125 ml (1/2 tasse) de purée de pommes de terre et 250 ml (1 tasse) de poivrons et de courgettes
125 ml (1/2 tasse) de purée de pommes de terre
Pouding au riz sans sucre ajouté (113 g)

1504 kcal **1783 kcal**

* Un verre de lait 1 % M.G. peut remplacer le café au lait.

DÉFI SANTÉ: **MAIGRISSEZ AVEC NOS EXPERTS**

par Isabelle Huot



SAUTÉ DE POULET au cari rouge

1 portion

Huile en aérosol

30 ml *(2 c. à soupe)* **d'oignon haché**

125 ml *(1/2 tasse)* **de brocoli en petits bouquets**

1/2 poivron rouge en lanières

90 g *(3 oz)* **de poitrine de poulet en lanières**

Au goût, sel

2,5 ml *(1/2 c. à thé)* **de pâte de cari rouge, ou plus, au goût**

45 ml *(3 c. à soupe)* **de lait de coco**

45 ml *(3 c. à soupe)* **de bouillon de poulet ou de légumes**

15 ml *(1 c. à soupe)* **de coriandre fraîche, ciselée**

▸ Dans une poêle ou un wok vaporisé d'huile, à feu moyen, faire revenir l'oignon environ 1 minute. Ajouter le brocoli et faire sauter 3 minutes. Ajouter le poivron et cuire 2 minutes. Réserver les légumes cuits, mais encore croquants.

▸ Dans la même poêle (la vaporiser légèrement d'huile, si nécessaire), faire revenir les lanières de poulet environ 6 minutes. Saler.

▸ Diluer la pâte de cari dans le lait de coco et le bouillon de poulet, et verser sur le poulet.

▸ Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 2 minutes. Parsemer de coriandre et servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ: 125 ml (1/2 tasse) de riz basmati (110 calories).

Variante 1
Remplacer le poulet par des lanières de tofu ferme.

Variante 2
Remplacer le brocoli par des pois mange-tout ou la coriandre par du basilic thaïlandais.

ÉNERGIE: 289 KCAL | LIPIDES: 14 G | GLUCIDES: 12 G
FIBRES: 3 G | PROTÉINES: 29 G | SODIUM: 306 MG

COURGE SPAGHETTI, pesto et prosciutto croustillant

1 portion

1 petite courge spaghetti ou 1/2 de taille moyenne

1/2 tranche *(7,5 g/ 1/4 oz)* **de prosciutto**

15 ml *(1 c. à soupe)* **de pesto**

Au goût sel et poivre

15 ml *(1 c. à soupe)* **de fromage parmigiano reggiano, râpé ou en copeaux**

Température du four: 200 °C (400 °F)

▸ Couper la courge en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines. Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé, côtés coupés sur la plaque. Cuire au four pendant 30 minutes.

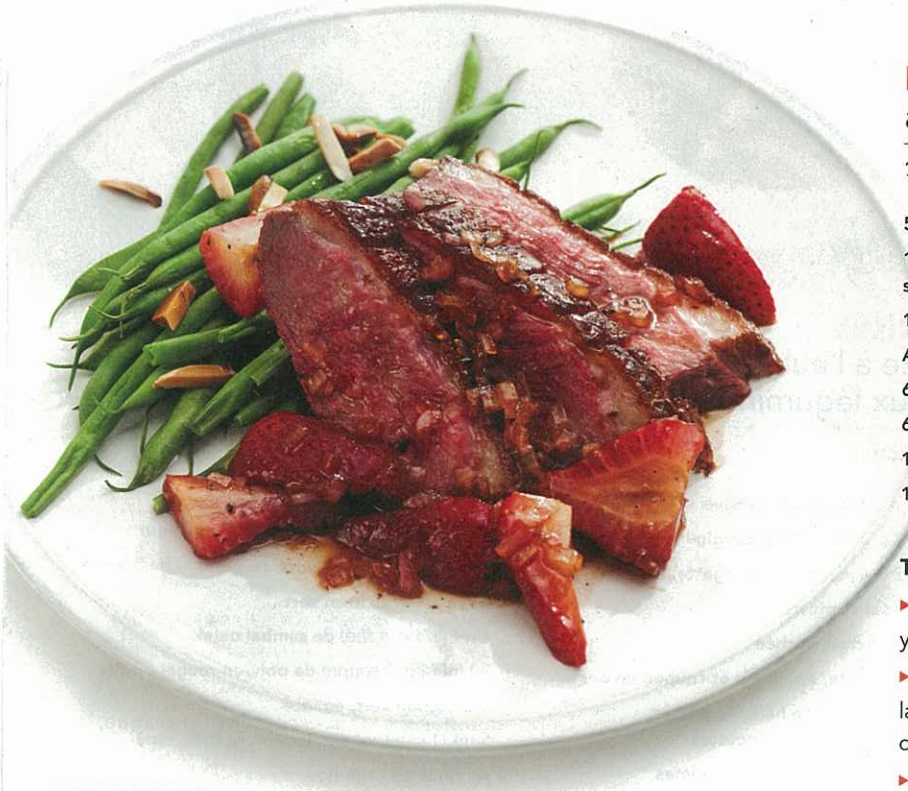
▸ Déposer la tranche de prosciutto sur la plaque, à côté des demi-courges. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes, jusqu'à ce que le prosciutto soit légèrement coloré et croustillant.

▸ Évider les demi-courges en détachant les filaments à l'aide d'une fourchette et les déposer dans un bol. Ajouter le pesto, saler, poivrer et mélanger. Remettre dans les demi-courges évidées si désiré.

▸ Concasser le prosciutto à la main et le disposer, ainsi que le fromage, sur les spaghettis de courge.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ: Salade composée de 250 ml (1 tasse) de mesclun, de 1/2 tomate et de 5 olives noires, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique (136 calories).

ÉNERGIE: 184 KCAL | LIPIDES: 12 G | GLUCIDES: 16 G | FIBRES: 4 G
PROTÉINES: 7 G | SODIUM: 339 MG



MAGRET DE CANARD, sauce aux fraises

1 portion

1/2 magret de canard *(environ 120 g/4 oz)*
Au goût sel et poivre
1/2 échalote française, hachée
80 ml *(1/3 tasse)* **de fraises fraîches, coupées en deux**
7,5 ml *(1/2 c. à soupe)* **de miel**
5 ml *(1 c. à thé)* **de vinaigre de cidre**

- À l'aide d'un couteau, effectuer des croisillons sur le gras du canard en prenant soin de ne pas couper la chair. Saler et poivrer.
- Dans une petite poêle sur feu moyen-vif, déposer le magret, côté gras dessous, et cuire environ 5 minutes. Retourner et poursuivre la cuisson environ 5 minutes, selon l'épaisseur du magret: une cuisson rosée est préférable.
- Déposer le magret dans une assiette et le couvrir de papier d'aluminium, le temps de préparer la garniture.
- Retirer le gras de la poêle et, sur feu moyen, faire sauter l'échalote quelques minutes. Ajouter les fraises, le miel et le vinaigre de cidre, et cuire 2 minutes.
- Trancher le magret et le napper de sauce aux fraises.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
125 ml (1/2 tasse) de haricots verts fins et 5 ml (1 c. à thé) d'amandes en bâtonnets grillées (35 calories).

Variante 1
Remplacer les fraises par des framboises et le vinaigre de cidre par du vinaigre de framboise.

Variante 2
Remplacer le canard par une poitrine de poulet. Il faudra alors faire cuire la viande à cœur.

ÉNERGIE: 332 KCAL | LIPIDES: 23 G | GLUCIDES: 15 G
FIBRES: 2 G | PROTÉINES: 21 G | SODIUM: 114 MG

PAPILLOTE DE POISSON BLANC aux légumes

1 portion

5 ml *(1 c. à thé)* **d'huile d'olive**
1 carré de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé
1 filet de morue de 100 g *(3 1/3 oz)*
Au goût sel et poivre
60 ml *(1/4 tasse)* **de poivron rouge, en dés**
60 ml *(1/4 tasse)* **de courgette, en dés**
1/2 gousse d'ail, émincée
1 petite pincée de piment d'Espelette

Température du four: 200 °C (400 °F)

- Huiler légèrement le papier d'aluminium et y déposer le filet de morue. Saler et poivrer.
- Arroser du reste de l'huile et répartir le poivron, la courgette et l'ail sur le poisson. Saupoudrer de piment d'Espelette.
- Refermer hermétiquement en papillote. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 20 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit dans du bouillon de légumes (98 calories).

Variante 1
Remplacer la morue par du tilapia ou de l'aiglefin. Réduire alors le temps de cuisson à 15 minutes.

Variante 2
Ajouter dans la papillote quelques anchois hachés finement.

Variante 3
Ajouter dans la papillote 60 ml (1/4 tasse) de blanc de poireau finement émincé.

ÉNERGIE: 143 KCAL | LIPIDES: 6 G | GLUCIDES: 4 G | FIBRES: 1 G
PROTÉINES: 19 G | SODIUM: 59 MG

PAIN DE VIANDE
façon tajine

1 portion

90 g *(3 oz)* **de dindon haché**
30 ml *(2 c. à soupe)* **de flocons d'avoine**
15 ml *(1 c. à soupe)* **d'oignon, haché finement**
1/2 gousse d'ail, hachée
1 petit œuf, battu
3 olives vertes, dénoyautées et tranchées
Le zeste de 1/2 citron
Une pincée de cannelle
Au goût sel et poivre
Huile en aérosol
1 petite tomate italienne, épépinée et coupée en dés

Température du four: 180 °C (350 °F)

▸ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'exception de l'huile en aérosol et des tomates. Déposer dans 2 moules d'une contenance de 250 ml (1 tasse) chacun ou dans 4 moules à muffins préalablement enduits d'huile en aérosol.

▸ Garnir de tomates en dés, saler, poivrer et cuire au four de 20 à 25 minutes, selon la grosseur du moule.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
125 ml (1/2 tasse) de couscous de blé entier (93 calories) ou 250 ml (1 tasse) de poivrons et de courgettes vapeur arrosés de jus de citron (35 calories).

Variante 1
Servir avec une ratatouille relevée de ras-el-hanout.

Variante 2
Retirer les pains de viande des ramequins et les déposer chacun sur un nid de purée de pommes de terre.

ÉNERGIE: 240 KCAL | LIPIDES: 7 G | GLUCIDES: 13 G
FIBRES: 3 G | PROTÉINES: 31 G | SODIUM: 230 MG

PENNES
sauce à l'aubergine et aux légumineuses

1 portion

5 ml *(1 c. à thé)* **d'huile d'olive**
45 ml *(3 c. à soupe)* **d'aubergine, en dés**
30 ml *(2 c. à soupe)* **de courgette, en dés**
Au goût sel et poivre
1/2 gousse d'ail, hachée
1 petite tomate, épépinée et coupée en dés
60 ml *(1/4 tasse)* **de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés**
60 ml *(1/4 tasse)* **de jus de légumes**
2,5 ml *(1/2 c. à thé)* **d'origan séché**
1 ml *(1/4 c. à thé)* **de sambal oelek**
250 ml *(1 tasse)* **de pennes, cuits**

▸ Dans une grande poêle sur feu moyen, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'aubergine et la courgette de 4 à 5 minutes. Saler et poivrer.

▸ Ajouter l'ail, la tomate, les haricots rouges, le jus de légumes, l'origan et le sambal oelek. Poursuivre la cuisson 10 minutes.

▸ Ajouter les pâtes à la préparation, mélanger et réchauffer.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
Salade d'épinards: 250 ml (1 tasse) d'épinards, arrosés de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique (92 calories).

Variante 1
Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de maïs en grains.

Variante 2
Saupoudrer de fromage cheddar allégé.

ÉNERGIE: 317 KCAL | LIPIDES: 6 G | GLUCIDES: 58 G
FIBRES: 9 G | PROTÉINES: 13 G | SODIUM: 224 MG

AIGLEFIN à la thaïlandaise

1 portion

1 filet d'aiglefin de 90 g *(3 oz)*
7,5 ml *(1/2 c. à soupe)* **de coriandre fraîche, hachée**
MARINADE
30 ml *(2 c. à soupe)* **de lait de coco léger**
5 ml *(1 c. à thé)* **de sauce de poisson (nuoc-mam)**
Le jus de 1/2 citron vert
1 ml *(1/4 c. à thé)* **de sambal oelek**
30 ml *(2 c. à soupe)* **de poivron rouge, en dés**
1/2 oignon vert, émincé
5 ml *(1 c. à thé)* **de gingembre frais, râpé**
Au goût sel et poivre

Température du four: 190 °C (375 °F)

▸ Déposer le filet d'aiglefin dans un petit plat allant au four.

▸ Mélanger tous les ingrédients de la marinade et en napper le poisson.

▸ Cuire au four pendant 15 minutes.

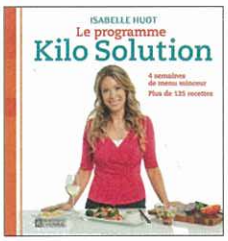
▸ Garnir de coriandre et servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ: 125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz (101 calories).

Variante 1
Remplacer l'aiglefin par de la morue.

Variante 2
Remplacer le poisson par une escalope de poulet et faire cuire 5 minutes de plus.

ÉNERGIE: 112 KCAL | LIPIDES: 2 G | GLUCIDES: 4 G
FIBRES: 1 G | PROTÉINES: 18 G | SODIUM: 118 MG



Ces recettes sont tirées du livre *Le programme Kilo Solution*, publié aux Éditions de l'Homme.