

ISABELLE HUOT

Nutritionniste

Grande vulgarisatrice et bien connue des Québécois, Isabelle Huot, nutritionniste et diététiste chez Kilo Solution, est présente dans les médias depuis plus de 15 ans. Aussi auteure, elle a écrit les séries *Kilo cardio* et *Kilo solution* et cosigné plusieurs ouvrages en lien avec la nutrition. Récemment, l'experte a lancé une gamme de collations et de boîtes à lunch pour gens pressés, en vente dans les supermarchés.

La tendance culinaire qui vous inspire?

Le flexitarisme. Les gens mangent moins de viande, mais elle est de meilleure qualité; elle ne contient pas d'hormones ni d'antibiotiques. On redécouvre aussi les sources de protéines végétales.

Une tendance d'ailleurs que vous aimeriez voir ici?

En voyage, j'ai vu des épiceries afficher des codes de feux vert (aliments à consommer à volonté), orange (aliments à consommer avec modération) et rouge (aliments à consommer occasionnellement) qui facilitent les achats des consommateurs. Il serait intéressant d'avoir des symboles de ce genre ici. Les chaînes de restauration rapide, à New York notamment, ont commencé à indiquer les taux de sel et de sucre de leurs plats, ce qui donne un meilleur profil nutritionnel que d'afficher seulement le nombre de calories.

Une cuisine qui attire votre attention pour ses bienfaits?

La cuisine indienne, qui est bien adaptée aux végétariens, et la cuisine japonaise, qui est très saine.

Un condiment épicurien qui va nous faire saliver?

Les moutardes raffinées, plus intéressantes que la relish, la truffe blanche, le piment d'Espelette. Enfin, les épices, comme le curcuma, pour leurs bienfaits.

Des tendances qui vont faciliter la vie des consommateurs?

La naturalité: on place la liste des ingrédients, très épurée, sur le devant de l'emballage. La traçabilité: on met de l'avant la photo du producteur, et le lien d'attachement se fait avec l'agriculteur ou l'éleveur. Le prêt-à-manger: un emballage novateur avec de multiples compartiments pour la cuisson selon les produits et des ustensiles intégrés. Les boîtes prêtes à cuisiner: tous les ingrédients y sont «prémesurés», il suffit de les apprêter en 15 minutes ou moins.

Ce que vous aimeriez voir davantage dans les supermarchés?

J'aimerais trouver une section de légumes non parfaits et moins chers, pour éviter les pertes chez les producteurs et pour rejoindre une clientèle qui a moins d'argent. Ces aliments sont tout aussi nutritifs! Certains pays le font déjà.

La tendance qui ne vous allume pas?

Le sans gluten, sans lactose... La diète hypotoxique ne me rejoint pas, tout comme le fait de rejeter un groupe alimentaire en général. Ce sont des méthodes malsaines qui gagnent en popularité. Le sans gluten est approprié pour les personnes qui souffrent de maladies cœliaques, mais c'est peu valide pour la majorité des gens.

Le mouvement alimentaire qui s'affirme en 2015?

Le crudivorisme est en émergence. Par ailleurs, le végétarisme et le végétalisme rejoignent un plus large public.

Quel sera l'enjeu dont on devra se préoccuper?

Le suremballage en épicerie. On doit faire une avancée dans ce domaine, et il faut conscientiser davantage les industries.

Quelles boissons santé auront la cote?

Les smoothies verts sont là pour rester, mais on en verra davantage avec des fruits. Aussi, le Kombucha et les boissons aux valeurs ajoutées qui renforcent le système immunitaire.

Les tendances les plus excitantes pour 2015?

Cuisiner avec des aliments à valeur ajoutée. Je pense au chia, à l'edamame, au miso, au tofu fermenté, à la grenade. Redécouvrir les légumes délaissés et aussi apprendre à aimer d'autres saveurs, comme l'amertume et l'acidité, et trouver de nouvelles façons de les cuisiner.