

S A V E U R S

PHOTO BEN PELOSSE



SAMEDI 7 AVRIL 2018

LE JOURNAL DE MONTRÉAL

DE BONNES
HABITUDES ALIMENTAIRES
SIGNÉES **ISABELLE HUOT**



SAUMON ET COURGETTES

PORTIONS : 2
PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le quinoa)
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa blanc
- 1 citron
- 1 tige de persil frais
- 1 tige de romarin frais
- 1 tige de thym frais
- 1 gousse d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 2 filets de saumon (environ 120 g chacun)
- 2 courgettes
- Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Cuire le quinoa dans l'eau salée

environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Réserver.

3. Zester une moitié du citron et en retirer le jus; couper l'autre moitié en tranches fines. Hacher le persil, effeuiller le romarin et le thym, et émincer l'ail.

4. Dans un petit bol, mélanger la moutarde de Dijon, l'huile d'olive, l'ail, le persil (en réserver un peu pour garnir), le romarin, le thym et l'origan. Incorporer le zeste de citron. Réserver.

5. Placer le saumon sur une plaque tapissée de papier parchemin. Assaisonner avec du sel et du poivre. Répartir la sauce uniformément sur les filets. Cuire au four 12 minutes.

6. Couper les courgettes en julienne ou utiliser un coupe-spirales. Mettre les courgettes dans un bol, ajouter du sel, un peu d'huile d'olive, le jus du citron.

7. Retirer les filets du four. Servir immédiatement avec les tranches de citron et le quinoa garni du persil réservé. Accompagner des courgettes.

Variante : Remplacer le quinoa par de l'orzo.

POULET AUX NOIX DE CAJOU

PORTIONS : 2
PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
- 125 ml (1/2 tasse) de riz calrose ou riz basmati ou riz brun
- 2 bok choys
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 cm (3/4 po) de gingembre frais
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 220 g de poitrines de poulet désossées coupées en lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce chili douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de cajou

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter l'eau et le riz à ébullition. Remuer, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les bok choys sur le dessus du riz pour le cuire à la vapeur.

2. Pendant ce temps, hacher l'ail et râper le gingembre.

3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de poulet et dorer de chaque côté pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

4. Dans une petite casserole, à feu moyen, mettre l'ail, le gingembre, la cassonade, la sauce soya, la sauce hoisin, la fécule de maïs (diluée dans l'eau), la sauce chili et le ketchup et remuer environ 1 minute pour bien mélanger. Incorporer le poulet en remuant.

5. Servir sur un lit de riz avec les bok choys et garnir de noix de cajou.



TORTILLAS AU TOFU ÉPICÉ

PORTIONS : 2
PRÉPARATION : 5 minutes
CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 petit poivron de couleur
- 1/2 oignon jaune
- 1 petite tomate
- 2 tiges de coriandre fraîche
- 1/2 lime
- 1/2 piment jalapeno
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 225 g de tofu ferme
- 25 ml (1/2 tasse) de haricots rouges, rincés et égouttés

- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 4 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature 0-2% m.g.

PRÉPARATION

1. Couper le poivron, l'oignon et la tomate en petits dés. Hacher finement les feuilles de coriandre. Couper la lime en quartiers et trancher le jalapeno.

2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poivron et l'oignon, et cuire 5 minutes. Ajouter le cumin et poursuivre la cuisson 2 minutes de plus.

3. Couper le tofu en cubes d'environ 2 cm (3/4 po). Ajouter le tofu dans la poêle et cuire 3-4 minutes.

4. Ajouter les haricots, la tomate et le paprika fumé, puis cuire 5 minutes de plus. Ajouter un peu d'eau si le contenu est trop sec.

5. Pendant ce temps, réchauffer les tortillas dans une poêle sèche ou au four.

6. Déposer le mélange de tofu et de haricots sur les tortillas, puis garnir de coriandre et de yogourt. Servir avec des quartiers de lime et des tranches de jalapeno.

Variante : Remplacer les tortillas par des feuilles de laitue Boston.



« LES MENUS KILO SOLUTION »

D'ISABELLE HUOT

TOUT CUIT DANS LE BEC

QUE CE SOIT POUR PERDRE PLUSIEURS LIVRES OU MAINTENIR SON POIDS, ISABELLE HUOT REVIENT À LA CHARGE AVEC *LES MENUS KILO SOLUTION*, UNE PUBLICATION BOURRÉE DE CRÉATIONS CULINAIRES QUI TIENT À BONNE DISTANCE LA ROUTINE DES REPAS.

YAN LAUZON
Agence QMI

Dans ce nouvel ouvrage, la nutritionniste et diététiste prend les gens par la main, ne laissant pas place à l'échec grâce à son nouveau programme de saine alimentation.

« C'est un clé en main pour donner plein d'outils aux gens qui veulent prendre leur santé en main. Tu as tous tes menus planifiés pour deux personnes, tes recettes, tes listes d'épicerie... », explique-t-elle.

TROIS MOIS

Étalés sur 12 semaines, parce qu'« en trois mois, dit Isabelle Huot, tes habitudes alimentaires sont ancrées », les menus sont élaborés du matin au soir, du lundi au vendredi, avec en prime deux idées de collations chaque jour.

Les recettes sont simples et rapides à faire afin de faciliter la transition vers de nouvelles habitudes. Tout commence par l'évaluation des calories. Une autre façon d'aider les gens à atteindre les buts qu'ils se sont fixés en début d'année.

« La résolution de perte de poids ou celle de manger santé sont les plus fréquemment adoptées. Les gens veulent le faire, mais ne savent pas par où commencer », justifie Isabelle Huot.

DEUX OU PLUS

Afin de rendre la gestion de son programme encore plus aisée, Isabelle Huot a créé une liste d'épicerie hebdomadaire. Ainsi, impossible de se tromper dans sa récolte d'aliments. L'initiative permet aussi d'impliquer les enfants.

« Si t'es seul, tu divises simplement par deux et si tu es une famille, tu multiplies par deux. Je suis étonnée, mais beaucoup, beaucoup de gens

le font en famille. Évidemment, tu ne calcules pas les calories pour les enfants, mais ils aiment les recettes. »

Outre congeler une partie des aliments achetés, Isabelle Huot suggère d'en redistribuer dans d'autres recettes.

« J'essaie de minimiser la facture d'épicerie et le gaspillage. Si t'achètes un pot de crème sûre allégée et que t'as juste une recette qui la prend, tu la gaspilles. Si t'achètes un gros chou-fleur, il va revenir souvent au menu. »

UN CHOIX D'INCONTOURNABLES

Pour ne pas déroger au programme des « Menus Kilo solution » et succomber à la tentation du restaurant ou des repas congelés, il faut avoir certains produits sous la main en tout temps.

Parce que « la plupart des familles ne savent pas ce qu'elles vont manger à quatre heures alors que la clé est la préparation », dit Isabelle Huot, il y a des indispensables dans le garde-manger et le frigo.

Parmi les incontournables : une conserve de pois chiches, une boîte de thon, des légumes surgelés, une base de céréales ou des pâtes de blé entier, et des œufs.

Avec 5 à 10 aliments de base, la nutritionniste précise qu'il est même possible de concocter une dizaine de repas. « J'ajouterais du lait, du fromage ; tu peux faire des frittatas, un cari de pois chiches, un couscous avec pois chiches, des pâtes au thon... »

Ce ne sont pas les possibilités qui manquent, comme dans le livre « Les menus Kilo solution » maintenant en vente.

« C'EST UN CLÉ EN MAIN POUR DONNER PLEIN D'OUTILS AUX GENS QUI VEULENT PRENDRE LEUR SANTÉ EN MAIN. »

- Isabelle Huot



Le nouveau livre d'Isabelle Huot propose un programme en 12 semaines pour développer des habitudes alimentaires saines.





Isabelle Huot veut simplifier la vie des gens qui veulent bien manger, « mais ne savent pas par où commencer ».

PHOTO BEN PELOSSE

RESTER MOTIVÉ... MÊME LE WEEK-END

Yan Lauzon

Agence QMI

Mettant en vitrine une savoureuse brochette de recettes protéinées et vitaminées composées de salades, sandwiches et viandes à consommer la semaine, Isabelle Huot profite de son livre « Les menus Kilo solution » pour prodiguer de nombreux conseils afin de conserver ses acquis les samedis et dimanches.

« Le week-end, tu veux recevoir, tu veux aller au resto. Il ne faut pas se brimer des occasions sociales. Ça ne fonctionne pas à long terme », précise-t-elle.

NE PAS OUBLIER LES LÉGUMES

En ce sens, une règle toute simple peut s'avérer fort efficace. « Partons des principes de base : la moitié de ton assiette en légumes et une protéine maigre. Tu peux aller au resto : essaie de prendre une viande maigre, de ne pas te gêner et de dire au serveur : "je veux deux fois plus de légumes". »

Par contre, affirme Isabelle Huot, mieux vaut prendre garde à ne pas réduire à néant tout ce qui a été accompli en matière de santé lors des cinq jours précédents, du lundi au vendredi.

« Au fil des semaines, tu comprends les principes d'une saine alimentation. Il ne faut pas gâcher ça le week-end avec de la pizza et de la poutine parce que tu travailles toute la semaine sur un menu équilibré... »

UNE AVENTURE À PLUSIEURS

La nutritionniste et diététiste dispose également d'astuces pour mettre toutes les chances du bon côté et vaincre l'absence de motivation, principale barrière qui entrave l'adoption d'un nouveau comportement lié à un but précis qui touche à une question de poids.

« Comment tu fais pour rester motivé ? Tu le fais en duo, avec des collègues... C'est d'avoir un soutien de groupe. Une des raisons du succès de Minçavi et Weight Watchers, c'est les rencontres du groupe. Aussi, ne pas se mettre trop de pression sur un objectif précis ; on est mieux de se donner des petits objectifs. »