par Lucie Turgeon

BILAN

1er MOIS COMLÉTÉ

NOM: **Mélina Pilon Delorme**

ÂGE: **25 ans**

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

Poids perdu **3,7 kg** (8,2 lb)

OBJECTIF À ATTEINDRE: **perdre un total de 13,61 kg (30 lb)**

MÉLINA, QUEL EST TON BILAN POUR LE PREMIER MOIS?

C'est un bilan somme toute positif, car j'ai perdu plus de 8 lb! J'ai travaillé très fort et j'ai tout donné. Je peux donc dire que je suis contente de moi! Cela dit, ce qui est encore plus valorisant, c'est que j'ai perdu ces livres en faisant tous ces efforts, et non pas juste en mangeant des protéines durant un mois, comme je l'ai déjà fait. Pour y arriver, je me suis entraînée fort et j'ai bien mangé. C'est une façon plus saine de maigrir, et je n'ai pas eu le sentiment de me priver et de mourir de faim comme lorsque je suivais des régimes à 800 calories par jour! Il faut dire que nous sommes vraiment bien entourés par l'équipe d'experts, notamment par notre entraîneuse professionnelle Isabelle Robert, qui est extraordinaire!

AS-TU CONNU UN MOMENT DE DÉCOURAGEMENT?

Oui, j'ai eu une période de découragement à la fin de la troisième semaine, car je n'avais pas perdu de poids cette semaine-là. J'avais manqué un entraînement, car j'étais malade... J'étais fâchée contre moi-même et très déçue. J'ai alors eu très envie de manger des frites, mais j'ai résisté! Lors de la quatrième semaine, je me suis donnée encore plus à fond et j'ai perdu plus de 2 lb. Je suis très enthousiaste.

QU'EST-CE QUI T'A RENDUE LE PLUS FIÈRE?

L'entraînement, car je suis venue à bout de séances d'exercice que je n'aurais jamais pensé terminer. Je ne pensais pas pouvoir faire 45 minutes d'elliptique avec des intervalles! Pour une personne qui ne s'est jamais vraiment entraînée, je trouve cela très bon! Chaque fois que mon entraîneur augmente la difficulté de l'entraînement, j'ai peur de ne pas être capable de suivre la cadence, mais j'y arrive toujours. Quand je sors du gym, je suis fière de moi et je me donne une bonne tape dans le dos.

ES-TU CONTENTE DE RELEVER LE DÉFI SANTÉ À DEUX?

Oh oui, ça fait toute la différence de s'entraîner à deux! Parfois, quand je n'en peux plus de faire un exercice cardiovasculaire, mon chum m'encourage, et ça me donne le coup de pouce pour continuer. Je ne me pousserais pas toujours autant s'il n'était pas là. Quand on quitte le gym, on est heureux et on se félicite. Cela dit, c'est sûr que je suis un peu frustrée de ne pas avoir perdu autant de poids que lui, mais c'est une motivation supplémentaire pour le prochain mois!

PHOTOS: GUY BEAUPRÉ ET ERIC MYRE | STYLISME: CATHERINE PERRON

BILAN

1er MOIS COMLÉTÉ

NOM: **André Goyette**

ÂGE: **25 ans**

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

Poids perdu **6,2 kg** (13,6 lb)

OBJECTIF À ATTEINDRE: **perdre un total de 13,61 kg (30 lb)**

ANDRÉ, QUEL BILAN DRESSES-TU DU PREMIER MOIS?

Je suis très satisfait des résultats! Côté perte de poids, j'avais pour objectif de perdre 30 lb en trois mois. Or, en un mois, j'ai déjà perdu presque la moitié de ce poids! Je flotte un peu dans mes vêtements et je dois serrer ma ceinture davantage pour faire tenir mes pantalons. C'est fantastique! Le seul hic, c'est que je vais devoir aller m'acheter de nouveaux vêtements! Côté forme physique, je vois aussi une amélioration. Lors des exercices cardiovasculaires, je suis de moins en moins essoufflé et je suis capable d'augmenter la cadence. Bref, je suis vraiment très encouragé. Cela dépasse mon attente.

AS-TU VÉCU DES MOMENTS PLUS DIFFICILES?

Au début, je trouvais plus difficile d'aller m'entraîner quand je savais que j'avais déjà un horaire chargé. Maintenant, ça fait partie de ma routine, et l'entraînement s'est vraiment bien intégré. Cela dit, nos entraîneurs sont incroyables! Ils nous encouragent beaucoup et nous poussent vraiment au maximum.

AS-TU EU UN INSTANT DE FAIBLESSE?

Oui, j'ai craqué une fois... Un soir, lorsque je revenais de l'école, j'ai pris une bouchée d'une pointe de pizza d'un ami. Je passe toujours devant une petite pizzeria en sortant du métro, et ça sent tellement bon qu'il est difficile de résister. Cela dit, c'est la seule fois où j'ai succombé. Mon beau-père m'a donné une barre de chocolat, et je la regarde souvent dans l'armoire de la cuisine, mais je n'y ai pas encore touché. Je me trouve très bon.

QU'EST-CE QUI T'A RENDU LE PLUS FIER?

Le chiffre sur la balance au bout du premier mois du Défi Santé! Je suis vraiment impressionné d'avoir réussi à perdre plus de 13 lb. Si je continue comme ça, je vais certainement atteindre mon objectif et peut-être même arriver à perdre 40 lb. Ça me donne un très gros *boost*!

QUEL SERA TON DÉFI PERSONNEL POUR LE PROCHAIN MOIS?

L'entraînement! Je sais que je vais devoir faire des choses encore plus difficiles et que je vais beaucoup transpirer, mais j'ai confiance. Je suis convaincu que je vais y arriver! Je vais travailler vraiment fort pour atteindre mon objectif, voire le dépasser. Je veux continuer sur ma lancée et retrouver mon allure d'avant. De plus, il ne faut pas que je me fasse battre par Mélina! J'ai ma fierté, quand même!

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

180 ml (3/4 tasse) de gruau
5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe) de canneberges
15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
250 ml (1 tasse) de lait 1 %
1/2 pamplemousse
1 rôtie de pain de grains entiers
10 ml (2 c. à thé) de beurre d'arachide

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

SALADE DE QUINOA AU THON:
125 ml (1/2 tasse) de quinoa
125 ml (1/2 tasse) de quinoa
85 g (3 oz) de thon pâle émietté
60 ml (1/4 tasse) de brocoli
60 ml (1/4 tasse) de poivron rouge
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 (2/3 tasse) de jus de légumes
Tapioca sans sucre ajouté (113 g)

200 ml (7/8 tasse) de boisson de soya enrichie
2 clémentines

RATATOUILLE DE POIS CHICHES À L'INDIENNE
(p. 96)
ACCOMPAGNEMENT: 1/2 pain naan (50 g)
Compote de pommes non sucrée (113 g)

1488 kcal **1805 kcal**

MARDI

PARFAIT AU YOGOURT:
175 g (6 oz) de yogourt grec à la vanille 2 %
30 g (1 oz) de céréales de type muesli
15 ml (1 c. à soupe) d'amandes
60 ml (1/4 tasse) de fraises tranchées
60 ml (1/4 tasse) de bleuets
1 muffin anglais de blé entier
10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

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

BAGEL À LA DINDE:
1 bagel de grains entiers (60 g)
75 g (2 1/2 oz) de poitrine de dinde
10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise
5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 1 %
1/2 tomate
2 feuilles de laitue frisée
1 poire
Compote de pommes non sucrée (113 g)
15 g (1/2 oz) de céréales granola

1 carotte, en bâtonnets
1/2 concombre
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos

SAUMON ASIATIQUE À L'ÉRABLE
(p. 98)
ACCOMPAGNEMENT: 250 ml (1 tasse) de mini bok choy et 1 gousse d'ail émincée, sautés dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile.
125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits

1495 kcal **1794 kcal**

MERCREDI

250 ml (1 tasse) de céréales de type Bran Flakes
15 ml (1 c. à soupe) d'amandes
15 ml (1 c. à soupe) d'amandes
1/2 banane
60 ml (1/4 tasse) de bleuets
250 ml (1 tasse) de lait 1 %

100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 1,5 %
125 ml (1/2 tasse) de fraises tranchées

PITA AUX ŒUFS:
1 pita de blé entier (28 g)
2 œufs cuits dur
10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise
5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 1 %
10 ml (2 c. à thé) de ciboulette
30 g (1 oz) de fromage suisse emmental
1 carotte, en bâtonnets
156 ml (2/3 tasse) de jus de légumes
Compote de pommes non sucrée (113 g)
15 g (1/2 oz) de céréales granola

1 pomme
15 ml (1 c. à soupe) de noix de cajou

FUSILLIS AU TOFU ET AU PESTO
(p. 98)
ACCOMPAGNEMENT: 250 ml (1 tasse) de roquette, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique
100 g (3 1/2 oz) de yogourt grec à la vanille 2 %
1 poire

1498 kcal **1810 kcal**

JEUDI

2 rôties de pain de blé entier
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange

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

SALADE DE LÉGUMES AU POULET GRILLÉ:
250 ml (1 tasse) de laitues (mélange mesclun)
250 ml (1 tasse) de légumes variés (tomates, concombres, etc.)
75 g (2 1/2 oz) de poitrine de poulet grillé
30 g (1 oz) de fromage suisse emmental
2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
4 craquelins de blé entier (16 g)
30 g (1 oz) de fromage suisse emmental
15 raisins

1 poire
15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble

FILET DE TRUITE AU FENOUIL
(p. 100)
ACCOMPAGNEMENT: 125 ml (1/2 tasse) d'orzo (ou autres petites pâtes) cuit, 125 ml (1/2 tasse) d'orzo cuit et 125 ml (1/2 tasse) de légumes en dés, au choix (courgettes, poivrons, carottes, céleri), sautés dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Garnir de 5 ml (1 c. à thé) d'persil frais, haché.
Tapioca sans sucre ajouté (113 g)

1486 kcal **1797 kcal**

VENDREDI

SMOOTHIE*:
250 ml (1 tasse) de fruits variés (fraises, bananes, bleuets, framboises, etc.)
100 g (3 1/2 oz) de yogourt grec à la vanille 2 %
125 ml (1/2 tasse) de lait 1 %
15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
1 muffin anglais de blé entier
10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

200 ml (7/8 tasse) de boisson de soya enrichie
15 ml (1 c. à soupe) de noix de cajou

TORTILLA À LA MEXICAINE:
1 grande tortilla de maïs (52 g)
180 ml (3/4 tasse) de haricots rouges
125 ml (1/2 tasse) de tomates en dés
1/2 poivron vert
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
15 g (1/2 oz) de mozzarella partiellement écrémée 16 % M.G.
156 ml (2/3 tasse) de jus de légumes
1 poire

1 carotte, en bâtonnets
125 ml (1/2 tasse) de brocoli
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos
30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

PIZZA VÉGÉ AU FETA
(p. 100)
ACCOMPAGNEMENT: 250 ml (1 tasse) de laitue Boston, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre de vin.
Compote de pommes non sucrée (113 g)
15 g (1/2 oz) de céréales Granola

1486 kcal **1773 kcal**

* Passer tous les ingrédients au mélangeur.

SAMEDI

BAGEL AU SAUMON FUMÉ:
1 bagel de blé entier (60 g)
15 ml (1 c. à soupe) de fromage à la crème
50 g (1 1/2 oz) de saumon fumé
250 ml (1 tasse) de lait 1 %
1 poire

100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 1,5 %
1 orange

250 ml (1 tasse) de soupe aux légumes*
4 craquelins de blé entier (16 g)
30 g (1 oz) de fromage suisse emmental
30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble
15 raisins

1/2 poivron
1 branche de céleri
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos

FILET DE BŒUF AU VIN ROUGE
(p. 100)
ACCOMPAGNEMENT: 3 pommes de terre grelots, bouillies, 3 pommes de terre grelots, bouillies.
Tapioca sans sucre ajouté (113 g)
15 g (1/2 oz) de céréales granola
125 ml (1/2 tasse) de fraises en tranches

1508 kcal **1796 kcal**

* Maison ou du commerce (de type Commensal).

DIMANCHE

SANDWICH-DÉJEUNER:
1 muffin anglais de blé entier
1 œuf
2 tranches de jambon maigre* (60 g)
30 g (1 oz) de mozzarella partiellement écrémée 16 % M.G.
125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits
Un grand café au lait comprenant 250 ml (1 tasse) de lait 1 %**

125 ml (1/2 tasse) de fraises en tranches
15 ml (1 c. à soupe) de noix de cajou

SALADE DE POIS CHICHES:
250 ml (1 tasse) de laitues (mélange mesclun)
180 ml (3/4 tasse) de pois chiches
1/2 concombre
1/2 tomate
30 g (1 oz) de fromage suisse emmental
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique
15 raisins

100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 1,5 %
15 g (1/2 oz) de céréales granola
1 pomme

ESCALOPES DE VEAU AUX TOMATES SÉCHÉES
(p. 96)
ACCOMPAGNEMENT: Salade composée de 125 ml (1/2 tasse) de cœurs d'artichauts égouttés et coupés en quartiers et de 5 olives noires dénoyautées et tranchées, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique.
Tapioca sans sucre ajouté (113 g)

1499 kcal **1786 kcal**

* Privilégier le jambon sans nitrite.
** Un verre de lait 1 % M.G. peut remplacer le café au lait.

par Isabelle Huot, docteure en nutrition

ESCALOPE DE VEAU
aux tomates séchées

1 portion

1 escalope de veau d'environ 90 g *(3 oz)*

7,5 ml *(1/2 c. à soupe)* **de pesto de tomates séchées**

Au goût, sel et poivre

15 g *(1/2 oz)* **de fromage de chèvre affiné, en tranches minces**

1 feuille de sauge

2,5 ml *(1/2 c. à thé)* **d'huile d'olive**

45 ml *(3 c. à soupe)* **de vin blanc**

- À l'aide d'un maillet de cuisine ou d'un rouleau à pâtisserie, aplatir les escalopes de veau et les tartiner de pesto. Saler, poivrer, déposer les tranches de fromage et rouler les escalopes.
- Déposer une feuille de sauge sur chacun des rouleaux et maintenir en place à l'aide d'une ficelle de boucherie ou de cure-dents.
- Dans une petite poêle sur feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire colorer les rouleaux de tous côtés. Déglacer avec le vin, baisser le feu au minimum, couvrir et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.
- Laisser réduire le jus de cuisson si nécessaire.
- Couper les roulés en deux et servir avec le jus de cuisson.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
Salade composée de 125 ml (1/2 tasse) de cœurs d'artichauts égouttés et coupés en quartiers et de 5 olives noires dénoyautées et tranchées, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique (159 calories).

Variante 1
Remplacer le pesto de tomates séchées par une tapenade d'olives noires.

Variante 2
Servir les escalopes avec des rapinis sautés à l'ail.

ÉNERGIE: 249 KCAL | LIPIDES: 12 G
GLUCIDES: 2 G | FIBRES: 0,5 G
PROTÉINES: 23 G | SODIUM: 164 MG

RATATOUILLE DE POIS CHICHES
à l'indienne

1 portion

5 ml *(1 c. à thé)* **d'huile d'olive**

45 ml *(3 c. à soupe)* **d'oignon, haché**

125 ml *(1/2 tasse)* **d'aubergine, en dés**

125 ml *(1/2 tasse)* **de courgette, en dés**

125 ml *(1/2 tasse)* **de tomate, en dés**

1 ml *(1/4 c. à thé)* **de cumin ou 2,5 ml** *(1/2 c. à thé)* **de garam masala**

1 ml *(1/4 c. à thé)* **de graines de coriandre**

160 ml *(2/3 tasse)* **de pois chiches en conserve, rincés et égouttés**

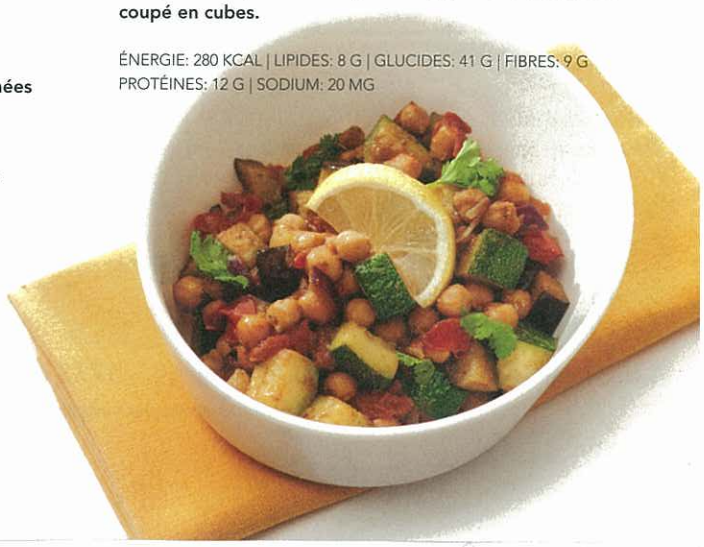
- Dans une casserole sur feu moyen, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon 3 minutes.
- Ajouter l'aubergine et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter la courgette, la tomate, le cumin et les graines de coriandre. Laisser mijoter 20 minutes.
- Ajouter les pois chiches, réchauffer et servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
125 ml (1/2 tasse) de riz brun (115 calories) ou 1/2 pain naan (50 g/ 1 3/4 oz) (130 calories).

Variante 1
Ajouter 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre au mélange d'épices.

Variante 2
Remplacer les pois chiches par 150 g (5 oz) de tofu ferme coupé en cubes.

ÉNERGIE: 280 KCAL | LIPIDES: 8 G | GLUCIDES: 41 G | FIBRES: 9 G
PROTÉINES: 12 G | SODIUM: 20 MG



SAUMON ASIATIQUE à l'érable

1 portion

15 ml *(1 c. à soupe)* **d'érable**

7,5 ml *(1/2 c. à soupe)* **de sauce soya**

1 ml *(1/4 c. à thé)* **d'huile de sésame**

1/2 gousse d'ail, hachée

1 filet de saumon de 120 g *(4 oz)*

Au goût, sel et poivre

2,5 ml *(1/2 c. à thé)* **de graines de sésame, grillées**

Température du four: 200 °C (400 °F)

- Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la sauce soya, l'huile de sésame et l'ail.
- Déposer les filets de poisson dans un plat de cuisson tapissé de papier sulfurisé (parchemin) et badigeonner de la sauce. Saler et poivrer.
- Cuire au four pendant 15 minutes. Garnir de graines de sésame et servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
125 ml (1/2 tasse) de mini bok choy et 1/2 gousse d'ail émincée, sautés dans 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile (31 calories).

Variante 1
Remplacer le saumon par du mahi-mahi ou du flétan.

Variante 2
Ajouter 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre râpé à la sauce.

ÉNERGIE: 328 KCAL | LIPIDES: 18 G | GLUCIDES: 15 G | FIBRES: 0,3 G
PROTÉINES: 25 G | SODIUM: 593 MG

FUSILLIS AU TOFU et au pesto

1 portion

Huile en aérosol

15 ml *(1 c. à soupe)* **d'oignon, haché**

60 ml *(1/4 tasse)* **de brocoli, coupé en petits bouquets et blanchi**

60 ml *(1/4 tasse)* **de poivron rouge, en dés**

50 g *(1 3/4 oz)* **de tofu ferme, en dés**

250 ml *(1 tasse)* **de fusillis, cuits**

Au goût, sel et poivre

15 ml *(1 c. à soupe)* **de pesto**

30 ml *(2 c. à soupe)* **de ricotta légère (4 % M.G.)**

- Dans une grande poêle vaporisée d'huile, sur feu moyen, faire revenir l'oignon, le brocoli et le poivron de 3 à 4 minutes.
- Ajouter les dés de tofu et les fusillis pour les réchauffer. Saler et poivrer.
- Dans un petit bol, mélanger le pesto et la ricotta. Verser dans les pâtes et mélanger.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
250 ml (1 tasse) de roquette, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique (90 calories).

Variante 1
Remplacer le tofu par du poulet cuit.

Variante 2
Remplacer le pesto par des tomates séchées hachées.

ÉNERGIE: 350 KCAL | LIPIDES: 11 G
GLUCIDES: 47 G | FIBRES: 3 G
PROTÉINES: 16 G | SODIUM: 100 MG

FILET DE BŒUF au vin rouge

1 portion

Au goût, sel et poivre du moulin

1 pavé de 90 g *(3 oz)* **de filet de bœuf**

5 ml *(1 c. à thé)* **d'huile d'olive**

1 échalote française, hachée

125 ml *(1/2 tasse)* **de champignons, hachés**

60 ml *(1/4 tasse)* **de vin rouge**

60 ml *(1/4 tasse)* **de bouillon de bœuf**

2,5 ml *(1/2 c. à thé)* **de thym frais ou une pincée de thym séché**

- Saler et poivrer le filet de bœuf.
- Dans une poêle sur feu moyen-vif, chauffer l'huile et y saisir le filet de bœuf de 2 à 4 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur de la viande et la cuisson désirée.
- Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium.
- Dans la même poêle sur feu moyen, faire sauter l'échalote quelques minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 3 minutes. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié.
- Ajouter le bouillon et le thym, et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.
- Napper les filets de bœuf de sauce au vin rouge et aux champignons.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
3 pommes de terre grelots, bouillies (120 calories)

ÉNERGIE: 240 KCAL | LIPIDES: 12 G | GLUCIDES: 5 G
FIBRES: 1 G | PROTÉINES: 28 G | SODIUM: 270 MG

FILET DE TRUITE au fenouil

1 portion

5 ml *(1 c. à thé)* **d'huile d'olive**

1/4 de bulbe de fenouil, haché finement

1 carré de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé (parchemin)

Au goût, sel et poivre

1 filet de truite de 90 g *(3 oz)*, **sans la peau**

1 petite tomate, épépinée et coupée en dés

Température du four: 200 °C (400 °F)

- Dans une grande poêle sur feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire sauter le fenouil quelques minutes pour l'attendrir.
- Déposer dans le papier d'aluminium, saler et poivrer.
- Ajouter le filet de truite et la tomate. Refermer hermétiquement en papillote.
- Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 15 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
125 ml (½ tasse) d'orzo (ou autres petites pâtes) cuit et 125 ml (½ tasse) de légumes en dés, au choix (courgettes, poivrons, carottes, céleri), sautés dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Garnir de 5 ml (1 c. à thé) de persil frais, haché (170 calories).

Variante 1
Relever le poisson de zestes de citron.

Variante 2
Verser quelques gouttes de pastis sur le poisson.

ÉNERGIE: 210 KCAL | LIPIDES: 11 G | GLUCIDES: 7 G
FIBRES: 3 G | PROTÉINES: 20 G | SODIUM: 80 MG

PIZZA VÉGÉ à la feta

1 portion

1/2 pita de blé entier *(environ 50 g / 1 3/4 oz)*

45 ml *(3 c. à soupe)* **de sauce tomate maison ou du commerce**

45 ml *(3 c. à soupe)* **de poivron rouge, grillé, égoutté et coupé en lanières**

1/4 de courgette, en lanières

30 g *(1 oz)* **de fromage feta de brebis**

7,5 ml *(1/2 c. à soupe)* **de basilic frais, haché**

Température du four: 200 °C (400 °F)

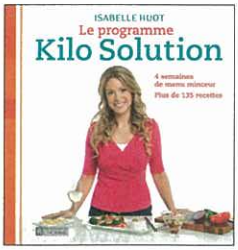
- Déposer le pita sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé (parchemin).
- Le napper de sauce tomate et ajouter le poivron et la courgette.
- Couvrir de feta et cuire au four de 10 à 12 minutes. À la sortie du four, garnir de basilic.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ:
250 ml (1 tasse) de laitue Boston, arrosée de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et de 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre de vin (91 calories).

Variante 1
Ajouter 3 olives noires émincées sur la pizza.

Variante 2
Ajouter 50 g (1 3/4 oz) de poulet cuit sur la pizza.

ÉNERGIE: 256 KCAL | LIPIDES: 11 G | GLUCIDES: 32 G
FIBRES: 11 G | PROTÉINES: 10 G | SODIUM: 748 MG



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