

QUEBECOR Media

# LE Lundi

**CHRISTIAN BÉGIN**  
«Je suis en thérapie depuis 3 ans»



**PLUS**  
Un 3<sup>e</sup> enfant pour  
**JULIE HOULE**



Chez elle,  
en toute intimité,  
elle se confie à  
**DANIELLE OUMET**

# DÉCOUVREZ LISE WATIER...

# CELLE QUE VOUS NE CONNAISSEZ PAS

Vol. 35 N° 49 23 mars 2012

CP240, succ. St-Laurent (Qc) H4L 4V5  
P.P. 41557548 4 9

MD 3,99 \$ (125)

Vol. 35 # 49

7 8313 02652 8



par Isabelle Huot, docteure en nutrition

## CONNaissez-vous CES LÉGUMES-RACINES?

### LE PANAIS

À première vue, le panais ressemble à une carotte blanche. Il se prépare d'ailleurs de la même façon que celle-ci: il suffit de le peler pour pouvoir apprécier sa saveur riche et sucrée dans les potages, les plats mijotés, en purée ou en gratin! Le panais est riche en folates et en potassium. Il contient également de l'apigénine, un antioxydant qui réduirait le risque de cancer.



### LA BETTERAVE

Originaire d'Afrique du Nord, la betterave s'est répandue en Amérique lorsqu'on a découvert son pouvoir sucrant. Il existe différentes variétés de betterave, qui sont de couleur rouge, rose, jaune ou blanche. Le sucre n'est pas extrait des variétés potagères, mais de la betterave sucrière, qui est beaucoup plus riche en sucre. L'apport glucidique de la betterave est similaire à celui de la courge d'hiver. La betterave contient du calcium, du potassium et du magnésium, ainsi que des anthocyanes, des pigments de couleur rouge qui lui confèrent d'excellentes propriétés antioxydantes. On peut la manger crue en la râpant dans des salades, la cuire et la manger comme légume d'accompagnement, ou encore la faire mariner dans du vinaigre. Elle entre dans la composition du célèbre bortsch, une soupe traditionnelle russe qui est aussi largement consommée en Pologne. Ses feuilles sont délicieuses sautées dans de l'huile d'olive.



### LE TOPINAMBOUR

Bien que plusieurs l'associent à la pomme de terre, il fait plutôt partie de la famille de l'artichaut (astéracées), si bien qu'on l'appelle également l'artichaut de Jérusalem. On le cuisine pourtant comme la pomme de terre: sauté, en gratin, en purée et en potage. Il se distingue par sa teneur en inuline, une fibre prébiotique qui a un effet bénéfique sur la flore intestinale.



PHOTOS: SHUTTERSTOCK

### EXPO MANGER SANTÉ

## UN ÉVÉNEMENT RICHE EN DÉCOUVERTES

Du 16 au 18 mars, le Palais des congrès accueillera la 15<sup>e</sup> édition de l'Expo Manger santé et vivre vert. Plusieurs exposants touchant l'alimentation, l'écologie et la santé globale vous feront découvrir de nouveaux produits. Une cinquantaine de conférences et quinze démonstrations culinaires sont au programme. *Smoothie vert*, cuisine sans gluten et soupe-repas comptent parmi les démonstrations. Samedi, je donnerai une conférence intitulée *Maigrir en mangeant plus*, inspirée de mon livre *Kilo solution*. De plus, à titre d'invitée d'honneur, je serai présente à cette expo tout le week-end. Venez m'y rencontrer! Cet événement d'envergure se poursuivra au Centre des congrès de Québec, les 24 et 25 mars.

Info: [www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com)



## DÉCOUVERTE

### UN CAFÉ POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

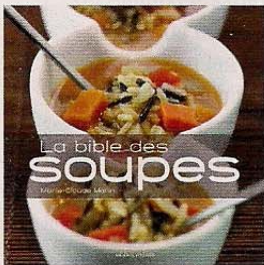
Le champignon reishi est prisé des Asiatiques pour sa capacité de renforcer le système immunitaire. On peut se procurer ce champignon salubre dans certaines épicereries asiatiques, mais il est peu connu. L'entreprise Organo Gold a trouvé une façon d'intégrer le reishi dans notre régime quotidien, en l'incorporant à du café, à du thé et à du chocolat chaud. Voilà une façon d'augmenter son apport en composantes actives, tout en savourant une boisson chaude. Bien qu'il n'y ait pas d'essais cliniques rigoureux vérifiant les bienfaits que procure ce produit, plusieurs personnes qui ont troqué leur café contre cette boisson à valeur ajoutée ont témoigné du fait qu'elles se sentaient mieux. La palette Organo Gold comprend du café instantané ainsi qu'un grand café filtre jamaïcain, le Blue Mountain. Les boissons Organo Gold sont en vente dans certains magasins de produits naturels et chez des distributeurs indépendants.

Info: [www.organogold.com](http://www.organogold.com) ou 1 877 674-2661

## LA QUESTION DE LA SEMAINE

**J'aimerais connaître votre opinion à propos du PGX.**

Les produits coupe-faim ont la cote, puisqu'ils promettent une perte de poids significative sans effort. Le PGX Daily est en fait un supplément de fibres solubles. Lorsqu'il est pris avec une grande quantité d'eau, il gonfle dans l'estomac, freinant du coup l'appétit. Il est vrai que certaines études confirment que le PGX fonctionne en diminuant l'appétit, favorisant une légère perte de poids. Santé Canada a émis un avis concernant certains de ces produits de fibres, signalant qu'ils pourraient causer une suffocation ou un blocage des intestins s'ils ne sont pas pris avec suffisamment d'eau. Également, compte tenu de son coût élevé, je suggère plutôt l'utilisation de produits comme le son d'avoine, la graine de chia ou le psyllium, car ce sont de précieuses sources de fibres solubles qu'on trouve dans toutes les épicereries.



## Coup de coeur

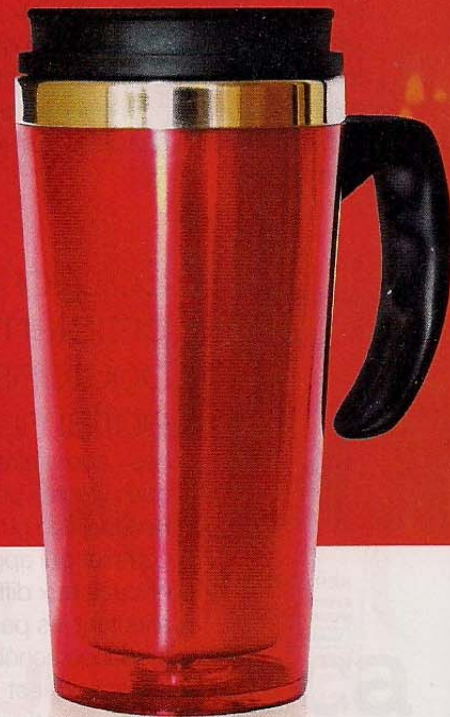
### LA BIBLE DES SOUPES

Voilà une réédition qui arrive à point. Marie-Claude Morin, qui est animatrice à la radio dans la région de l'Outaouais, propose dans son livre 125 recettes de soupes pour les quatre saisons. La section Plaisirs d'hiver offre plusieurs

choix alléchants qui feront le bonheur de la famille, tels que soupe aux pois à l'ancienne, soupe aux trois riz et soupe à l'oignon et aux pommes. En prime, on y indique la valeur nutritive de toutes les recettes, et chacune de celles-ci est photographiée. On adore! *La bible des soupes*, de Marie-Claude Morin, éditions Modus Vivendi, 24,95 \$

▶ Ne manquez pas les chroniques d'Isabelle Huot les lundis dans *Le Journal de Montréal* et à *Salut, bonjour!* à 8 h 30 à TVA. On peut écouter ses conseils sur la webtélé: [www.conseilsnutrition.tv](http://www.conseilsnutrition.tv). Pour une consultation avec Isabelle Huot ou son équipe, contactez la clinique Kilo Solution au 514 761-KILO.

À consommer  
partout...



**7JOURS.ca**

maintenant accessible  
sur votre **mobile!**