

McNeil

## Le calcium. Simple et délicieux.

Chaque jour, votre corps utilise du calcium. Comment vous assurer d'en obtenir suffisamment ? Les caramels mous Viactiv ! C'est un nouveau genre de supplément de calcium, sous forme de savoureux caramels à l'arôme de chocolat au lait. Simple et délicieux. Chaque caramel Viactiv contient 500 mg de calcium et de la vitamine D pour aider à bâtir des os sains et solides. Si votre alimentation ne vous fournit pas suffisamment de calcium, prenez Viactiv, une douceur pour vos os.

Visitez notre site Internet au [www.viactiv.com](http://www.viactiv.com)  
1 877 2-VIACTIV

Une douceur pour vos os



Offert au chocolat au lait,  
mokaccino et caramel crémeux.

**VIACTIV**  
Conçu par  
des femmes  
pour les femmes.

\*Marque de commerce

Le calcium contribue à maintenir les os et les dents en santé.

TANGO PHOTOGRAPHIE / STYLISME CULINAIRE: RENÉE GIRARD / STYLISME ACCESSOIRES: LUCE MEUNIER



# Des lunches santé

Voici des suggestions  
de menus équilibrés,  
faciles à préparer  
et qui rompent la  
monotonie.

par **Danielle Lévesque**,  
diététiste

## Des lunches santé |

### Menu 1

- Potage de lentilles
- Salade verte
- Pain complet
- Fromage
- Pomme

### Potage de lentilles

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet dégraissé

2 branches de céleri, coupées en dés

1 petit oignon, haché finement

2 carottes, pelées et coupées en rondelles

5 ml (1 c. à thé) de basilic séché

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

1 gousse d'ail, dégermée, hachée et écrasée

250 ml (1 tasse) de lentilles\*

10 ml (2 c. à thé) de persil frais, haché poivre

Réchauffer le bouillon, y disposer le reste des ingrédients et porter à ébullition. Diminuer le feu et laisser mijoter, à feu doux, 1 heure ou jusqu'à ce que les lentilles s'écrasent facilement avec le dos d'une cuillère. (6 portions)

\* Contrairement aux autres légumineuses, les lentilles n'ont pas besoin de trempage.

Chaque portion contient environ 6 g de protéines, 12 g de glucides, 4 g de lipides et fournit 98 calories (412 kilojoules).

N.B. – Dans le langage populaire, on utilise encore les calories même si, depuis qu'on utilise le système métrique, on devrait les remplacer par les kilojoules (4,2 kJ = 1 calorie).

### Menu 2

- Crudités : brocoli, chou-fleur, carottes
- Purée de pois chiches\*
- Pita
- Salade de fruits

### Purée de pois chiches

Préparation : 5 minutes

175 ml (2/3 tasse) de pois chiches, cuits

2 gousses d'ail, dégermées et émincées

## S'organiser

- Garder au congélateur des sachets réfrigérants de type *ice pack*.
- Au début de la semaine, laver et tailler une grande quantité de légumes et les conserver dans des contenants hermétiques.
- Ranger ensemble, au même endroit, les ustensiles, contenants et aliments non périssables réservés aux lunches.
- Pour ne pas être stressée le matin, préparer les lunches la veille : légumes et restes du souper – ceux-ci seront réchauffés au micro-ondes de l'école ou du bureau. Ou encore, cuisiner les lunches de la semaine en fin de semaine et les congeler en portions individuelles.

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

7 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre de curry

60 ml (4 c. à soupe) de yogourt ou de fromage Damablanc

sel et poivre du moulin

Dans le bol du robot, mettre les pois chiches avec l'ail, le jus de citron, le curry et le yogourt. Actionner jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Saler et poivrer au goût. (1 portion)

\* Recette de Rollande DesBois (*Cuisine Saveur*, Éd. Quebecor)

Chaque portion contient environ 11 g de protéines, 34 g de glucides, 4 g de lipides et fournit 220 calories (900 kilojoules).

### Menu 3

- Soupe de légumes
- Biscottes
- Mousse de saumon, tofu et fromage
- Raisins frais
- Lait

## Des contenants adéquats

- Choisir une grande boîte à lunch, résistante et facile à entretenir et à transporter.
- Y glisser les contenants appropriés pour chaque aliment, dont de petites bouteilles pour les épices et les vinaigrettes.
- Pour les mets qui iront au micro-ondes, privilégier les plats conçus à cet effet.
- Conserver les mets chauds dans une bouteille isotherme à intérieur de verre, préalablement réchauffée 10 minutes à l'eau bouillante, bouchon fermé. Dans ces conditions, le plat restera chaud, même entouré de sachets réfrigérants.
- Pour conserver du lait ou du jus froid, le verser dans une bouteille isotherme à petite ouverture, préalablement débouchée et mise une nuit au congélateur.

### Mousse de saumon, tofu et fromage

Préparation : 5 minutes

213 g (7 1/2 onces) de saumon en conserve, égoutté

125 g (4 oz) de fromage Philadelphia, faible en gras

125 g (4 oz) de tofu

2 gouttes de sauce Worcestershire (ou autre sauce piquante)

Mettre les ingrédients dans un robot culinaire et activer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. (4 portions)

Chaque portion contient environ 17 g de protéines, 10 g de lipides et fournit 160 calories (700 kilojoules).

### Menu 4

- Crème de brocoli
- Haricots blancs vinaigrette moutardée
- Pain aux noix
- Yogourt aux fraises



## Sélection naturelle



Le beurre, le vrai goût de la nature.  
[www.mesrecettes.org](http://www.mesrecettes.org)



**2 numéros gratuits**  
pour découvrir  
**L'actualité**



Répondez dès aujourd'hui!  
**1 800 361-6670** ou  
**www.lactualite.com**

Télécopieur : (514) 845-6261

L'actualité, 1001, boul. De Maisonneuve Ouest,  
C.P. 848, succ. B, Montréal (Québec) H3B 3K5

**OUI!** Envoyez-moi 2 NUMÉROS D'ESSAI GRATUITS et abonnez-moi à L'actualité. Si j'aime le magazine, je réglerai votre facture de 31,95 \$ plus les taxes\* pour 20 numéros de plus (soit 22 en tout). Grâce au service continu de l'abonnement-fidélité, je recevrai chaque année une facture au meilleur tarif en vigueur. Si je renonce à m'abonner, je retournerai la facture en écrivant « Annuler », et je conserverai mes 2 numéros gratuits.

Nouvel abonnement  Renouvellement

M\*  M.

PRÉNOM \_\_\_\_\_ NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_ APP. \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ PROV. \_\_\_\_\_ CODE POSTAL \_\_\_\_\_

\*Québec, N.-B., N.-É., T.-N. 36,75 \$; autres prov. 34,19 \$ (total taxes incl.). Offre valable au Canada jusqu'au 31/12/2001 et non cumulable. Si vous désirez que votre nom ne figure pas sur la liste d'abonnés parfois mise à la disposition d'entreprises dont les produits pourraient vous intéresser, veuillez cocher ici :

**L'actualité**  
**www.lactualite.com**

#5435R

P1051A0A01

Des lunchs santé |

### Les précautions à prendre

- Des mesures d'hygiène permettent d'éliminer les risques d'intoxication : nettoyer à fond la boîte à lunch et les bouteilles isothermes, en utilisant une eau additionnée de bicarbonate de soude – cette pratique chasse les mauvaises odeurs.
- Pour conserver des aliments périssables au frais dans la boîte à lunch, les placer dans des contenants de plastique rigide que l'on glisse entre deux sachets réfrigérants ou deux boîtes de jus congelé.
- Pour garder soupes, ragoûts et plats cuisinés au chaud, les transférer dans une bouteille isolante préalablement réchauffée dès qu'ils ont atteint le point d'ébullition.
- Avant de les mettre dans la boîte à lunch, laver les fruits et les légumes.
- Avant d'ouvrir une boîte de conserve, nettoyer le dessus afin d'éliminer les bactéries.
- Se débarrasser des aliments le moins douteux.
- Éviter de poser son lunch près d'un radiateur ou d'une plinthe chauffante, et ne pas l'exposer à la lumière directe du soleil.

### Haricots blancs vinaigrette moutardée

Préparation : 5 minutes

Égoutter une boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs ou utiliser 500 ml (16 oz [2 tasses]) de haricots blancs cuits.

Mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre et 10 ml (2 c. à thé) de moutarde ou plus. Incorporer cette vinaigrette aux haricots. (2 portions)

Chaque portion contient environ 12 g de protéines, 33 g de glucides, 15 g de lipides et fournit 315 calories (1 300 kilojoules).

### Menu 5

- Jus de légumes
- Sandwich-minute au thon
- Crudités : carottes, céleri
- Mini-brochettes : raisins, quartiers d'orange, morceaux d'ananas, etc.

N.B. – Pour éviter les accidents, couper les pointes des brochettes de bois et les recouvrir de ruban adhésif ou y piquer des guimauves.

### Sandwich-minute au thon

Préparation : 5 minutes

340 grammes (12 oz) de thon en conserve dans l'eau

1 pomme, hachée finement

1 branche de céleri, hachée finement

1 oignon vert, haché finement

30 ml (2 c. à soupe) de yogourt

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère

8 tranches de pain

Mélanger les ingrédients. Préparer 4 sandwichs. (4 portions)

Chaque portion contient environ 24 g de protéines, 34 g de glucides, 3 g de lipides et fournit 260 calories (1 100 kilojoules).

### Menu pour célibataire pressée

Suzanne apprécie les repas surgelés minceur du commerce (moins de 300 calories). Elle complète avec un fruit ou un yogourt et un muffin. Pour éviter d'être affamée au souper et pour pallier la panne d'énergie de l'après-midi, elle réserve le fruit – ou le yogourt – et le muffin, pour sa collation de 16 heures.

### Muffins aux raisins et à l'ananas

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier

500 ml (2 tasses) de son de blé

7 ml (1 1/2 c. à thé) de levure chimique

1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue

1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue

1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) de lait

2 blancs d'œufs, légèrement battus

125 ml (1/2 tasse) d'huile de tournesol

125 ml (1/2 tasse) de miel

125 ml (1/2 tasse) de mélasse

500 ml (2 tasses) de raisins secs

250 ml (1 tasse) d'ananas écrasé et égoutté

Dans un grand bol, mélanger la farine, le son de blé, la levure chimique, la muscade, la cannelle et le bicarbonate de soude.

Dans un autre bol, mélanger le lait, les blancs d'œufs battus, l'huile, le miel et la mélasse. Ajouter les raisins et l'ananas. Incorporer aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que le mélange soit humide – éviter de trop brasser.

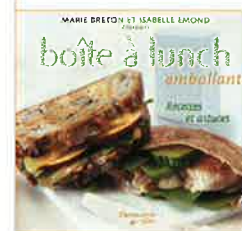
Graisser des moules à muffins – ou les tapisser de moules de papier. Remplir les moules aux trois quarts. Cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins reprennent leur forme après une légère pression du doigt. (16 muffins)

Chaque muffin contient environ 4 g de protéines, 7 g de lipides, 45 g de glucides et fournit 250 calories (1 000 kilojoules). ■

### Pour en savoir plus

Un livre signé par deux diététistes contenant une foule de renseignements sur la boîte à lunch (trucs pour s'organiser, planification de menus et listes d'achat, recommandations pour la congélation, précautions à prendre pour éviter les bactéries, valeurs nutritionnelles, etc.) Et des recettes, évidemment ! Quelques exemples : salade de pâtes au thon et sa vinaigrette au poivron, sandwich au poulet et au chutney à la mangue, pizza

aux oignons et au gorgonzola, barres granola... M.L.-L. Boîte à lunch emballante, recettes et astuces, de Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes, (Éd. Flammarion Québec, 192 pages, 24,95 \$).



**Châtelaine**  
vous présente les midis-conférence

## Femmes d'influence

Venez déjeuner en écoutant des femmes d'action et d'influence partager avec vous l'histoire de leur cheminement professionnel. Une occasion idéale d'étendre votre réseau de contacts d'affaires. Pour vous inscrire et acheter vos billets, téléphonez au (514) 521-8700

**CHRISTIANE BERGEVIN – 11 octobre 2001**

### Réussir dans la complexité



Christiane Bergevin, vice-présidente principale et directrice générale de SNC-Lavalin Capital Inc., a plus de 17 années d'expérience dans le financement international et la coopération canadienne. Elle s'est engagée à accroître les activités de financement à Montréal. Madame Bergevin a réuni un des plus importants groupes d'experts financiers hors du secteur bancaire au Canada et son travail s'étend de projets de privatisation au Québec jusqu'à des projets de transport en commun aux quatre coins du monde. Madame Bergevin partagera sa vision du succès dans l'industrie dynamique et concurrentielle du placement.

**MONIQUE LEFEBVRE – 27 novembre 2001**

### La passion du changement

Monique Lefebvre, présidente du Comité de transition de Montréal, est responsable de diriger le regroupement des 28 municipalités qui formeront la nouvelle ville de Montréal. Madame Lefebvre n'a jamais reculé devant un défi ; en fait, elle les recherche ! Se faire l'artisane du changement est la mission de ce chef de file. De professeure d'université et doyenne des études avancées, à présidente-directrice générale du Centre de recherche informatique de Montréal et présidente de Quebecor Multimédia, madame Lefebvre parlera de son style unique qui lui a permis de réussir dans plusieurs milieux et de piloter le changement.



Samson Bélaire  
Deloitte & Touche

Bell

IBM

SATURN

FEMMES D'AFFAIRES  
DU QUÉBEC INC.

THE GLOBE AND MAIL

CKAC 730  
RADIO MEDIA

L'OFFICIEL

Une production de Powerpoint Group Inc.  
La liste des conférencières et les dates sont sujettes à changement sans préavis.  
Les billets ne sont pas remboursables.