

SOIR DE MATCH

RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



\$ Donne 12 portions
Coût par portion :
3,71 \$CA / 3,10 \$US

Ailes poivre et citron

Assaisonnement pour ailes Poivre et citron

Ailes Buffalo

Assaisonnement pour ailes Buffalo

Äoli ail rôti

Mini boulettes de viande farcies au fromage

Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail

Äoli chipotle

Brie au four avec Gelée de piments rouges

Salsa poco picante

Pommes de terre écrasées velours avec Sauce aux fines herbes

*Mélange pour sauce Vert velours
Mélange pour sauce aux fines herbes*

Sauce vert velours

Si vous regardez le football entre amis le dimanche, ou si vous aimez inviter la gang pour la Soirée du hockey, ce menu est pour vous!

Voici une sélection de délicieuses bouchées faciles à faire.

Préparez des ailes et des boulettes de viande à votre goût, et ajoutez des crudités et une sélection de trempettes. Sortez le brie avec gelée de piments rouges à la mi-temps, et bonjour les compliments!

LISTE D'ÉPICERIE

PRODUITS ÉPICURE

- Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail (Mini boulettes de viande farcies au fromage)
- Assaisonnement pour ailes Buffalo
- Assaisonnement pour ailes Poivre et citron
- Gelée de piments rouges (Brie au four avec Gelée de piments rouges)
- Mélange pour aïoli Ail rôti
- Mélange pour aïoli Chipotle
- Mélange pour salsa Poco Picante
- Mélange pour sauce Vert velours (Pommes de terre écrasées velours)
- Mélange Sauce aux fines herbes (Pommes de terre écrasées velours)

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 grosse tomate (Salsa poco picante)
Substitution : 1 tasse de tomate en dés, en conserve
- 1 ½ lb de petites pommes de terre (Pommes de terre écrasées velours)

GARDE-MANGER

- 2 ½ tasse de mayonnaise, légère de préférence
 - 1 tasse (Aïoli chipotle)
 - 1 tasse (Aïoli ail rôti)
 - ½ tasse (Sauce vert velours)
- ¼ tasse de vinaigre (Ailes Buffalo)

- 3 c. à table d'huile (Pommes de terre écrasées velours)
- 2 c. à table de cassonade (Ailes Buffalo)
- 2 c. à table de miel (Mini boulettes de viande farcies au fromage)
- 1 c. à table de ketchup (Ailes Buffalo)
- 2 c. à thé de jus de citron, facultatif
 - 1 c. à thé (Aïoli chipotle)
 - 1 c. à thé (Aïoli ail rôti)
- 2 c. à thé de jus de lime :
 - 1 c. à thé (Sauce vert velours)
 - 1 c. à thé (Salsa poco picante)

PROTÉINES

- 2 ½ lb (1,13 kg) d'ailes de poulet, environ 12 ailes
 - 1 ½ lb (675 g) (Ailes Buffalo)
 - 1 lb (450 g) (Ailes poivre et citron)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée (Mini boulettes de viande farcies au fromage)
Substitution : poulet haché

PRODUITS LAITIERS

- 1 brie de 4 oz/125 g (Brie au four avec Gelée de piments rouges)
- ¼ tasse de fromage de chèvre à pâte molle (Mini boulettes de viande farcies au fromage)
Essayer : fromage de chèvre aromatisé, comme du fromage à la canneberge ou aux herbes



AILES POIVRE ET CITRON

TRUC : Pour des ailes plus croustillantes, déposez une **Grille de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson**, badigeonnez-la légèrement d'huile, puis placez le poulet sur la grille et faites cuire au four. Pas de Grille de refroidissement? Pas de problème! Combinez les ailes non cuites avec l'assaisonnement et assez de féculé de maïs pour les enrober légèrement; faites cuire au four sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**.



 **TEMPS TOTAL : 35 min**  **4 PORTIONS**  **1,49 \$CA/1,27 \$US PAR PORTION**

Un hors-d'œuvre délicieux pour tous ceux qui préfèrent les ailes sans sauce!

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) d'ailes de poulet

1 ½ c. à table d'**Assaisonnement pour ailes Poivre et citron**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 3 ailes) : Calories 140, Lipides 9 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 100 mg, Glucides 3 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 12 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Combiner les ailes et l'assaisonnement. Disposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Cuire au four de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit.

AILES BUFFALO



 TEMPS TOTAL : 35 min  6 PORTIONS  1,63 \$CA/1,39 \$US PAR PORTION

Des ailes de poulet avec une sauce épicée, comme votre plat favori du pub!

INGRÉDIENTS

3 ¼ c. à table d'**Assaisonnement pour ailes Buffalo**, divisé
2 c. à table de cassonade
1 c. à table de ketchup
¼ tasse de vinaigre
1 ½ lb (675 g) d'ailes de poulet

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 3 ailes) : Calories 160,
Lipides 9 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg,
Sodium 330 mg, Glucides 8 g (Fibres 1 g,
Sucres 5 g), Protéines 13 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, fouetter 1 c. à table d'assaisonnement, le sucre, le ketchup et le vinaigre. Réserver.
3. Combiner les ailes avec les 2 ¼ c. à table d'assaisonnement restants. Déposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Cuire de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les ailes soient bien cuites.
4. Combiner les ailes cuites avec la sauce préparée.

AÏOLI AIL RÔTI

TRUC : Servez en trempette pour les légumes grillés ou étuvés; ajoutez une cuillère dans les ragoûts de poisson ou de fruits de mer.



TEMPS TOTAL : 15 min



1 TASSE



0,15 \$CA/0,11 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 c. à table de **Mélange pour aïoli Ail rôti**

1 tasse de mayonnaise légère

1 c. à thé de jus de citron, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 c. à table) : Calories 50, Lipides 4,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 115 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 0,2 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter le mélange pour aïoli et la mayonnaise. Ajouter le jus de citron, si désiré. Laisser reposer 10 à 15 minutes pour permettre aux saveurs de se combiner.

MINI BOULETTES FARCIES AU FROMAGE



TRUC : Essayez avec du fromage de chèvre aromatisé, comme du fromage à la canneberge ou aux herbes



TEMPS TOTAL : 20 min



22 MINI BOULETTES



0,61 \$CA/0,52 \$US PAR PORTION

Un délicieux hors-d'œuvre avec une surprise à l'intérieur! Servez avec l'**Aioli ail rôti** pour tremper.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de dinde ou de poulet haché

1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**

¼ tasse de fromage de chèvre à pâte molle ou de fromage à la crème

2 c. à table de miel

Garnitures (facultatif) : graines de sésame, oignon vert haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 60, Lipides 2 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 90 mg, Glucides 5 g (Fibres 0 g, Sucres 4 g), Protéines 5 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Couvrir une **Plaque de cuisson** avec un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un grand bol, émietter la viande hachée et ajouter l'assaisonnement. Bien mélanger. En utilisant 1 c. à table comme guide, façonner des boulettes, puis les disposer sur la plaque. Aplatir légèrement au milieu et déposer environ ½ c. à thé de fromage au centre de chacune. Façonner à nouveau en boulettes, en scellant la viande autour du fromage.
3. Dans un **Bol de préparation**, faire fondre le miel au micro-ondes pendant environ 20 secondes.
4. Badigeonner les boulettes de miel. Cuire au four jusqu'à cuisson complète, environ 10 minutes.
5. Insérer un cure-dent dans les boulettes pour que les invités puissent les saisir facilement.

AÏOLI CHIPOTLE



TRUC : Tartinez dans les burgers et sandwichs pour ajouter du piquant!



TEMPS TOTAL : 15 min



1 TASSE



0,10 \$CA/0,09 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 c. à table de **Mélange pour aïoli Chipotle**

1 tasse de mayonnaise légère

1 c. à thé de jus de citron, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 c. à table) : Calories 60, Lipides 5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 130 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 0,2 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter le mélange pour aïoli et la mayonnaise. Ajouter le jus de citron, si désiré. Laisser reposer 10 à 15 minutes pour permettre aux saveurs de se combiner.

BRIE AU FOUR ET GELÉE DE PIMENTS ROUGES



 TEMPS TOTAL : 6 à 7 min  6 PORTIONS  1 \$CA/0,78 \$US PAR PORTION

Un mariage de rêve : la combinaison du crémeux et du sucré ravira tous les palais!

INGRÉDIENTS

1 brie de 125 g/4 oz

2 à 3 c. à table de **Gelée de piments rouges**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 80, Lipides 6 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 130 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 2 g), Protéines 4 g.

INSTRUCTIONS

1. Placer le brie dans une mini cocotte.
2. Cuire au micro-ondes à intensité élevée de 60 à 90 secondes.
3. Garnir de Gelée de piments rouges.
4. Placer la mini cocotte sur un plat de service et entourer de craquelins et de tranches de pain.

SALSA POCO PICANTE



TEMPS TOTAL : 10 min



1 TASSE



0,20 \$CA/0,17 \$US PAR PORTION

Une recette donne environ 1 tasse.

INGRÉDIENTS

2 c. à table de **Mélange pour salsa Poco Picante**

1 tasse de tomates en dés

1 c. à thé de jus de lime, facultatif

Coriandre, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 c. à table) : Calories 10, Lipides 0,1 g (Saturés 0 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 85 mg, Glucides 2 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 0,4 g.

INSTRUCTIONS

1. Mélanger les tomates et le mélange à salsa. Ajouter le jus de lime et la coriandre, si désiré. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes avant de servir.

POMMES DE TERRE ÉCRASÉES VELOURS avec sauce aux fines herbes



 TEMPS TOTAL : 20-25 min  6 PORTIONS  0,39 \$CA/0,33 \$US PAR PORTION

Délicieux avec la **Sauce aux fines herbes**

INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de pommes de terre
grelots
3 c. à table d'huile, divisée
1 à 2 c. à table de **Mélange pour sauce
Vert velours**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 150, Lipides 7 g (Saturés 1 g,
Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 10 mg,
Glucides 20 g (Fibres 2 g, Sucres 1 g), Protéines 3 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer un **Tapis de cuisson** sur une **Plaque de cuisson**.
2. Déposer les pommes de terre dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Retirer du micro-ondes; ajouter 2 c. à table d'huile et l'assaisonnement. Disposer en une seule couche sur la plaque.
4. Avec le fond d'un bol ou d'une tasse, écraser les pommes de terre jusqu'à une épaisseur d'environ ¼ po à ½ po. Badigeonner les pommes de terre avec 1 c. à table d'huile et l'huile qui pourrait rester dans l'étuveuse. Cuire au four de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes. Servir immédiatement.

SAUCE VERT VELOURS

TRUC : Faites une vinaigrette en ajoutant 1 c. à table de lait au choix.

Au fur et à mesure que le mélange s'hydrate dans la sauce, le niveau de piquant augmente. Vous voulez une sauce encore plus épicée? Ajoutez plus de mélange.



TEMPS TOTAL : 10 min



½ TASSE



0,14 \$CA/0,12 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 c. à table de **Mélange pour sauce Vert velours**

½ tasse de mayonnaise

2 c. à table d'eau

1 c. à thé de jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 c. à table) : Calories 80, Lipides 9 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 65 mg, Glucides 0 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 0,1 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner le mélange, la mayonnaise, l'eau et le jus de lime.
2. Laisser reposer 5 minutes.