



E P I C U R E™

# 30 SOUPERS PLANIFIÉS

*EXCLUSIVITÉ D'AOÛT*



# MEILLEUR QUE LES PLATS À EMPORTER

E P I C U R E <sup>TM</sup>

Ce mois-ci, vous verrez que préparer des aliments d'avance allégera votre charge tout au long de la semaine et vous aidera à mettre rapidement un repas familial, frais et délicieux sur la table chaque soir.

Notre plan de repas d'août propose 30 recettes qui mettent en vedette une variété de viandes maigres, de grains, de fruits et légumes frais et d'essentiels du garde-manger. Chaque plat satisfera votre envie de saveur, de manière équilibrée. Profitez de nos trucs de préparation, du calendrier en un clin d'œil et des listes d'épicerie hebdomadaires.

Relaxez et profitez de la fin de l'été en sachant que vous n'avez pas à vous soucier de ce que vous mangerez ce soir!

## TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez et séchez bien les légumes feuillus. Enroulez-les dans un essuie-tout, puis mettez-les dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir du frigo. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour aider à conserver la fraîcheur.
- Faites cuire les grains (riz et quinoa) dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez dans des **Bols de préparation de 4 tasses**.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Préparez et rangez la vinaigrette (recette sur l'étiquette) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.

# 30 SOUPERS PLANIFIÉS

## EXCLUSIVITÉ D'AOÛT

Suivez les liens pour accéder à la recette de chaque repas.  
Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUN	<b><u>BOL DE NOUILLES AUX LÉGUMES</u></b> 4 portions 3,17 \$CA   2,69 \$US	<b><u>NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT</u></b> 4 portions 2,23 \$CA   1,90 \$US	<b><u>HARICOTS ET ŒUFS STYLE RANCH</u></b> 4 portions 3,08 \$CA   2,43 \$US	<b><u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u></b> 4 portions 3,05 \$CA   2,59 \$US	<b><u>BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE</u></b> 4 portions 3,41 \$CA   2,90 \$US
MAR	<b><u>POÊLÉE DE POULET ALFREDO ET BROCOLI AU MICRO-ONDES</u></b> 4 portions 3,53 \$CA   2,79 \$US	<b><u>POULET À L'ORANGE, AU ROMARIN ET À L'AIL</u></b> 4 portions 1,86 \$CA   1,58 \$US	<b><u>PAD THAÏ GARDE-MANGER</u></b> 4 portions 3 \$CA   2,55 \$US	<b><u>TACOS AUX POIS CHICHES</u></b> 4 portions 3,17 \$CA   2,50 \$US	<b><u>POULET CAPRESE SUR UNE PLAQUE</u></b> 8 portions 3,58 \$CA   2,83 \$US
MER	<b><u>SAUTÉ AU PORC ET BOK CHOY</u></b> 4 portions 2,55 \$CA   2,01 \$US	<b><u>PÂTES FROMAGE ET TACO</u></b> 8 portions 1,89 \$CA   1,49 \$US	<b><u>BOUCHÉES DE BIFTECK MIEL ET AIL</u></b> 4 portions 2,17 \$CA   1,84 \$US	<b><u>PIZZA AU POULET ALFREDO</u></b> 8 portions 3,20 \$CA   2,53 \$US	
JEU	<b><u>POISSON ET SALSA AU MAÏS</u></b> 4 portions 3,71 \$CA   2,93 \$US	<b><u>SAUMON AU PIMENT DOUX</u></b> 4 portions 3,63 \$CA   2,87 \$US	<b><u>BOL DE SAUMON ET NOUILLES AU CARI ROUGE THAÏ</u></b> 4 portions 3,85 \$CA   3,04 \$US	<b><u>SALADE-REPAS AU SAUMON GLACÉ BALSAMIQUE</u></b> 4 portions 5,10 \$CA   4,36 \$US	
VEN	<b><u>ROULÉS DE LAITUE AU STEAK</u></b> 4 portions 4,02 \$CA   3,42 \$US	<b><u>BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL</u></b> 4 portions 2,53 \$CA   2,15 \$US	<b><u>BURGERS LENTILLES ET BŒUF</u></b> 4 portions 2,27 \$CA   1,93 \$US	<b><u>SOUVLAKI DE POULET EFFILOCHÉ SUR PAIN PLAT</u></b> 4 portions 4,07 \$CA   3,46 \$US	
SAM	<b><u>SANDWICH AU POULET AU BEURRE</u></b> 4 portions 4,28 \$CA   3,64 \$US	<b><u>BURGERS DU COWBOY</u></b> 12 portions 1,63 \$CA   1,29 \$US	<b><u>SOUPER DE CREVETTES ET ANANAS SUR UNE PLAQUE</u></b> 4 portions 4,05 \$CA   3,44 \$US	<b><u>MINI PAIN DE VIANDE CAPRESE</u></b> 4 portions 2,43 \$CA   2,07 \$US	
DIM	<b><u>SOUVLAKIS SUR UNE PLAQUE</u></b> 4 portions 3,60 \$CA   3,06 \$US	<b><u>PAD THAÏ AU POULET ET AU RIZ DANS UN INSTANT POT</u></b> 4 portions 3,23 \$CA   2,55 \$US	<b><u>BURGER AU POULET AU BEURRE</u></b> 4 portions 2,88 \$CA   2,45 \$US	<b><u>POULET AIGRE-DOUX SUR UNE PLAQUE</u></b> 4 portions 3,19 \$CA   2,71 \$US	

# LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

## FRUITS ET LÉGUMES

- 5 carottes**
  - 2 (Sauté au porc et bok choy)
  - 2 (Bol de nouilles aux légumes)
  - 1 (Roulés de laitue au steak)
- 2 concombres anglais**
  - 1 (Roulés de laitue au steak)
  - 1 (Bol de nouilles aux légumes)
- 2 limes** | *Substitution : jus de lime en bouteille*
  - 1 (Roulés de laitue au steak)
  - 1 (Bol de nouilles aux légumes)
- 2 grosses patates douces** (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- 1 ½ bouquet de coriandre**
  - 1 bouquet (Roulés de laitue au steak)
  - ½ bouquet (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 petit poivron** (Poisson et salsa au maïs)
- 1 petite tête de bok choy** (Sauté au porc et bok choy)  
*Substitution : fleurons de brocoli*
- 1 laitue frisée verte ou rouge** (Roulés de laitue au steak)
- 1 bouquet de radis** (Bol de nouilles aux légumes)
- 1 lb (450 g) de haricots verts, arrangés** (Souvlakis sur une plaque)
- 1 paquet (8 oz/227 g) de champignons tranchés** (Sauté au porc et bok choy)
- 1 pinte de tomates cerises** (Souvlakis sur une plaque)
- 4 tasses de fleurons de brocoli frais** (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- 1 ½ tasse de maïs en grains** (Poisson et salsa au maïs)

## GARDE-MANGER

- Huile :**
  - 2 c. à table + 2 c. à thé (Roulés de laitue au steak)
  - 2 c. à table, préférablement d'olive (Poisson et salsa au maïs)
  - 2 c. à table, préférablement d'olive (Souvlakis sur une plaque)
  - 1 c. à table, préférablement de sésame (Bol de nouilles aux légumes)
  - 1 c. à thé (Sauté au porc et bok choy)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de vermicelles de riz** (Bol de nouilles aux légumes)

- 2 tasses de riz blanc non cuit**
  - 1 tasse (Roulés de laitue au steak)
  - 1 tasse (Sauté au porc et bok choy)
- 1 tasse de bouillon** (Sauté au porc et bok choy)
- 1 tasse de couscous non cuit** (Poisson et salsa au maïs)
- 2 c. à table de vinaigre balsamique** (Souvlakis sur une plaque)
- 2 c. à table de jus de lime** (Poisson et salsa au maïs)
- 1 c. à table de miel** (Bol de nouilles aux légumes)
- 1 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Sauté au porc et bok choy)
- ½ c. à table de jus de citron** (Sandwich au poulet au beurre)

## PROTÉINES

- 4 filets de 4,5 oz/130 g de poisson blanc** (églefin, tilapia, ou sole), environ 1 po d'épais (Poisson et salsa au maïs)
- 2 lb (900 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau**, environ 4
  - 1 lb/450 g (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
  - 1 lb/450 g (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 lb (450 g) porc haché maigre** (Sauté au porc et bok choy) | *Substitution : bœuf, dinde ou poulet haché*
- 1 lb (450 g) de bifteck** – pointe de surlonge ou contre-filet (Roulés de laitue au steak)
- ½ lb (225 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau** (Souvlakis sur une plaque)
- 2 blocs (7 oz/210 g chacun) de tofu fumé** (Bol de nouilles aux légumes) | *Substitution : tofu ferme*
- 1 boîte (14oz/398 ml) de pois chiches non salés** (Souvlakis sur une plaque)

## PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ tasse de fromage râpé**, au choix (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- 1 c. à table de beurre**, préférablement non salé (Sandwich au poulet au beurre)

## BOULANGERIE

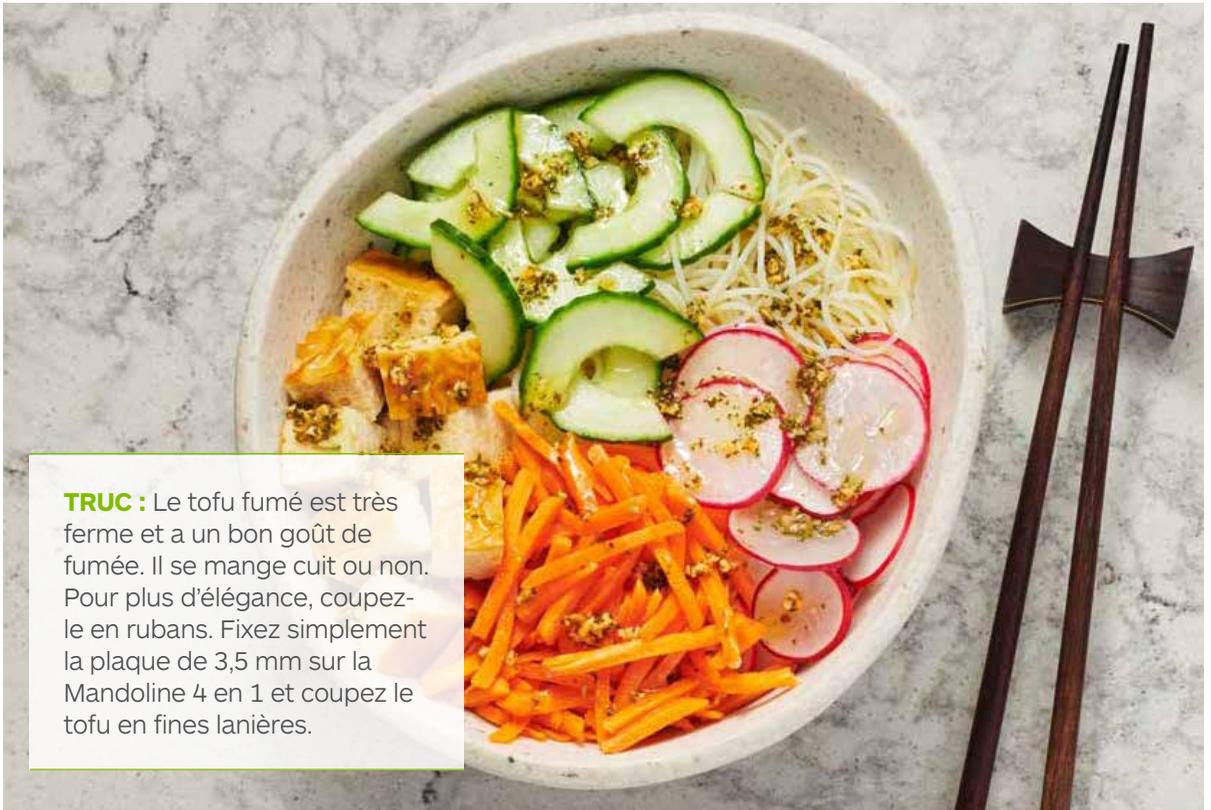
- 4 pains à burgers**, préférablement de grains entiers (Sandwich au poulet au beurre)

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des pitas, des légumes supplémentaires comme des haricots verts, du brocoli et des légumes.



# BOL DE NOUILLES AUX LÉGUMES



**TRUC :** Le tofu fumé est très ferme et a un bon goût de fumée. Il se mange cuit ou non. Pour plus d'élégance, coupez-le en rubans. Fixez simplement la plaque de 3,5 mm sur la Mandoline 4 en 1 et coupez le tofu en fines lanières.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,17 \$CA/2,69 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/400 g) de vermicelles de riz  
8 tasses d'eau bouillante  
1 lime  
½ c. à table de **Mélange pour vinaigrette Grecque**  
1 c. à table chacun de miel liquide et d'huile de sésame  
1 botte de radis  
2 carottes  
1 concombre anglais  
2 blocs (7 oz/210 g chacun) de tofu fumé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 410 mg, Glucides 54 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 20 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, combiner les nouilles de riz et l'eau bouillante. Submerger complètement les nouilles; ajouter plus d'eau au besoin. Remuer les nouilles à intervalles réguliers pour assurer une cuisson uniforme. Cuire environ 6 minutes, jusqu'à tendreté, puis égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un petit bol, préparer la vinaigrette. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus d'une lime. En fouettant, ajouter le mélange pour vinaigrette, le miel et l'huile.
3. Trancher les radis en rondelles. Râper les carottes. Couper le concombre en deux, sur la longueur. Utiliser une cuillère pour en retirer les graines (à utiliser dans un smoothie!). Trancher les moitiés en diagonale. Couper le tofu en cubes.
4. Répartir les nouilles, les légumes et le tofu dans quatre bols. Arroser de vinaigrette.

# POÊLÉE DE POULET ALFREDO ET BROCOLI AU MICRO-ONDES



**TRUC :** Laissez reposer 5 minutes avant de servir pour une sauce plus épaisse.

**TRUC :** Remplacez le poulet par des haricots en conserve, pour une version végétarienne délicieuse.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,53 \$CA/2,79 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 c. à thé de vinaigrette **Épicure** préparée.

## INGRÉDIENTS

2 grosses patates douces  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes  
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**  
1 ½ tasse de lait, au choix  
4 tasses de fleurons de brocoli frais  
½ tasse de fromage râpé, au choix

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 12 g (Saturés 6 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 450 mg, Glucides 33 g (Fibres 5 g, Sucres 9 g), Protéines 36 g.

## PRÉPARATION

1. Peler et couper en dés les patates douces. Les disposer dans une **Étuveuse multi-usages** avec les cubes de poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes de 8 à 9 minutes à puissance élevée.
2. Entretemps, combiner le mélange avec le lait dans une **Marmite multi-usages**. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Retirer l'étuveuse du micro-ondes et enlever le couvercle; ajouter le brocoli et la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, soit de 3 à 4 minutes. Garnir de fromage avant de servir.

# SAUTÉ AU PORC ET BOK CHOY



**TRUC :** Utilisez du soya haché ou des lentilles pour une délicieuse option végétarienne.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



2,55 \$CA/2,01 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc non cuit
- 2 ½ tasses d'eau chaude
- 1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**
- 1 tasse de bouillon, au choix, divisé
- 1 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre
- 2 carottes moyennes
- 1 paquet (8 oz/227 g) de champignons tranchés
- 1 petite tête de bok choy

**Garnitures** (facultatif) : graines de sésame

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 540, Lipides 20 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 450 mg, Glucides 59 g (Fibres 7 g, Sucres 9 g), Protéines 32 g

## PRÉPARATION

1. Déposer le riz dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau chaude et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau soit absorbée, 15 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, ¾ tasse de bouillon et la sauce soya. Réserver.
3. Entretemps, préchauffer l'huile dans un wok à feu moyen-élevé. Ajouter le porc; faire sauter 5 minutes.
4. Peler les carottes; trancher à la diagonale. Couper et retirer les tiges du bok choy, et couper le bok choy en morceaux.
5. Retirer le porc du wok et réserver. Réduire le feu à moyen, ajouter les carottes et les champignons et faire sauter jusqu'à ce que les carottes soient tendres et croquantes, 3 minutes.
6. Transférer le mélange d'assaisonnement, le bok choy, le porc et ¼ tasse de bouillon dans le wok. Faire sauter jusqu'à ce que le bok choy soit à peine tombé. Servir sur du riz et saupoudrer de garniture, si désiré.

# POISSON ET SALSA AU MAÏS



**TRUC :** Pour une version végétarienne, remplacez le poisson par du tofu ferme. Pour une version sans gluten, servez avec du riz ou du quinoa plutôt que du couscous.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,71 \$CA/2,93 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 ¼ tasse d'eau  
1 tasse de couscous non cuit  
4 (4,5 oz/130 g) de poisson blanc (églefin, tilapia, ou sole), environ 1 po d'épais  
½ sachet d'**Assaisonnement Poulet effiloché**  
1 ½ tasse de maïs en grains  
1 petit poivron rouge  
2 c. à table d'huile d'olive  
2 c. à table de jus de lime

**Garnitures** (facultatif) : quartiers de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 400, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 510 mg, Glucides 48 g (Fibres 5 g, Sucres 4 g), Protéines 27 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Verser l'eau dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 1 à 2 minutes. Retirer du micro-ondes et ajouter le couscous en remuant. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le couscous soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 5 à 7 minutes.
3. Entretemps, placer le poisson sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Frotter l'assaisonnement sur les filets. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
4. Entretemps, préparer la salsa. Couper le poivron en dés, puis placer dans un bol. Ajouter le maïs, l'huile et le jus de lime; bien mélanger.
5. Pour servir, garnir le poisson de salsa et servir avec le couscous et un quartier de lime, si désiré.

# ROULÉS DE LAITUE AU STEAK



**TRUC :** Pour trancher la viande le plus mince possible, mettez-la au congélateur environ 20 minutes auparavant. Elle doit être froide et ferme, mais pas complètement congelée. N'oubliez pas de couper contre le grain (dans le sens contraire des fibres musculaires) pour plus de tendreté.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,02 \$CA/3,42 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Cari rouge thaï**
- 2 c. à table + 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à table d'eau
- 1 lime
- 1 lb (450 g) de bifteck, comme pointe de surlonge ou contre-filet
- 1 laitue frisée verte ou rouge
- 1 concombre anglais
- 1 botte de coriandre
- 1 carotte

**Garnitures** (facultatif) : quartiers de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 450, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 440 mg, Glucides 50 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 29 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, dans un grand bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, 2 c. à table d'huile et l'eau. Trancher la lime en deux. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la lime.
3. Trancher la viande le plus mince possible, dans le sens contraire du grain. Ajouter au bol et mélanger pour enrober. Laisser mariner pendant la préparation du reste des ingrédients.
4. Séparer la laitue en feuilles individuelles, puis disposer sur une grande assiette de service. Trancher le concombre en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines. Trancher finement chaque demie, puis disposer avec la laitue. Hacher grossièrement la coriandre et râper la carotte, puis disposer sur l'assiette.
5. Chauffer les 2 c. à thé restantes d'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Répartir la viande en une seule couche. Cuire à votre goût, environ de 1 à 2 minutes pour une cuisson mi-saignante. Cuire en plusieurs fois si la poêle n'est pas assez grande pour cuire la viande en une seule couche.
6. Disposer le bifteck et le riz sur l'assiette, avec les légumes. Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

# SANDWICH AU POULET AU BEURRE

**TRUC :** Le lait de coco en boîte a une couche épaisse sur le dessus. Bien remuer avant de mesurer la moitié de la boîte pour la recette.



**TRUC :** Pour une variante délicieuse, ajoutez de la Trempette aneth et citron à la sauce au yogourt.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,28 \$CA/3,64 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes en à-côté ou dans le sandwich.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**  
½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco  
½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate  
1 c. à table de beurre non salé, fondu  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau, environ 2 poitrines  
½ bouquet de coriandre  
½ tasse de yogourt grec nature 2 %  
½ c. à table de jus de citron

**Sel marin**, au goût

**Poivre noir**, au goût

4 pains à burgers de grains entiers, grillés

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 450, Lipides 19 g (Saturés 12 g, Trans 0.1 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 340 mg, Glucides 35 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter l'assaisonnement, le lait de coco, la pâte de tomate et le beurre. La sauce sera épaisse. Ajouter le poulet; appuyer fermement et retourner pour enrober d'une partie de la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Entretemps, préparer la sauce au yogourt. Jeter les tiges de coriandre. Hacher grossièrement les feuilles; déposer dans un bol. Incorporer le yogourt et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
3. Une fois le poulet cuit, laisser reposer 2 minutes, puis découvrir. Déposer le poulet sur une planche à découper. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le poulet. Remettre le poulet dans l'étuveuse avec la sauce, y compris le jus restant sur la planche à découper.
4. Répartir le mélange de poulet sur la moitié inférieure de chaque petit pain; étaler la sauce au yogourt sur le petit pain supérieur, puis couvrir.

# SOUVLAKIS SUR UNE PLAQUE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,60 \$CA/3,06 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 petit pita et 2 c. à table de Trempette Aneth et citron.

## INGRÉDIENTS

2 c. à table d'Assaisonnement Souvlaki  
2 c. à table de vinaigre balsamique  
2 c. à table d'huile d'olive  
1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches sans sel ajouté  
½ lb (225 g) de cuisses de poulet désossé, sans peau  
1 pinte de tomates cerises  
1 lb (450 g) de haricots verts, arrangés  
**Garnitures** (facultatif) : trait de jus de citron

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 10 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 180 mg, Glucides 32 g (Fibres 9 g, Sucres 7 g), Protéines 21 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Entretemps, dans un bol, mélanger au fouet l'assaisonnement, le vinaigre et l'huile.
3. Égoutter et rincer les pois chiches; déposer sur une **Plaque de cuisson** couverte d'un **Tapis de cuisson**. Ajouter le poulet, les tomates et les haricots. Ils se chevaucheront; c'est normal. Verser la sauce sur le dessus; combiner délicatement.
4. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, que les haricots soient tendres et croquants, et que certaines tomates aient éclaté.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 2

### FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons** (Pad thaï au poulet et au riz)
- 1 grosse carotte** (Pad thaï au poulet et au riz)
- 1 orange** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 1 oignon rouge** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 1 poivron rouge** (Pâtes fromage et taco)
- 1 tomate** (Pâtes fromage et taco)
- 4 tasses de haricots verts** (Saumon au piment doux)
- 4 tasses de légumes congelés mélangés** (Nouilles sésame et œuf frit)
- 1 tasse de fleurons de brocoli** (Pâtes fromage et taco)

### GARDE-MANGER

- Huile :**
  - 1 c. à table (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
  - 1 c. à table, préférablement de sésame (Nouilles sésame et œuf frit)
  - 1 c. à table (Nouilles sésame et œuf frit)
- ½ lb (225 g) de spaghetti non cuits**, préférablement de blé entier (Nouilles sésame et œuf frit)
- 3 tasses de pâtes cuites** (Pâtes fromage et taco)
- 3 tasses de riz blanc non cuit**
  - 1 tasse (Pad thaï au poulet et au riz)
  - 1 tasse (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
  - 1 tasse (Saumon au piment doux)
- ½ tasse de jus de lime** (Saumon au piment doux)
- 5 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium
  - 3 c. à table (Pad thaï au poulet et au riz)
  - 2 c. à table (Nouilles sésame et œuf frit)
- 2 c. à table de sirop d'érable** (Saumon au piment doux) | *Substitution : miel*

- 2 c. à table de miel**
  - 1 c. à table (Boulettes de viande miel et ail)
  - 1 c. à table (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 1 c. à table de beurre d'arachides naturel**, préférablement non salé (Pad thaï au poulet et au riz) *Substitution : beurre de graines*
- 1 c. à table de vinaigre de riz** (Nouilles sésame et œuf frit) | *Substitution : vinaigre blanc*
- 1 c. à table de sauce sriracha**, facultatif (Pad thaï au poulet et au riz)
- 1 c. à thé de fécule de maïs** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)

### PROTÉINES

- 4 œufs** (Nouilles sésame et œuf frit)
- 4 filets de saumon de 4,5 oz/130 g chacun**, environ 1 po d'épaisseur (Saumon au piment doux)
- 4 lb (1,8 kg) de bœuf haché maigre**
  - 3 lb/1,35 kg (Burgers du cowboys)
  - 1 lb/450 g (Boulettes de viande miel et ail)
- 1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre** (Pâtes fromage et taco) | *Substitution : poulet haché ou dinde*
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau**, environ 2 (Pad thaï au poulet et au riz)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)

### PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de féta émietté** (Pâtes fromage et taco)

### BOULANGERIE

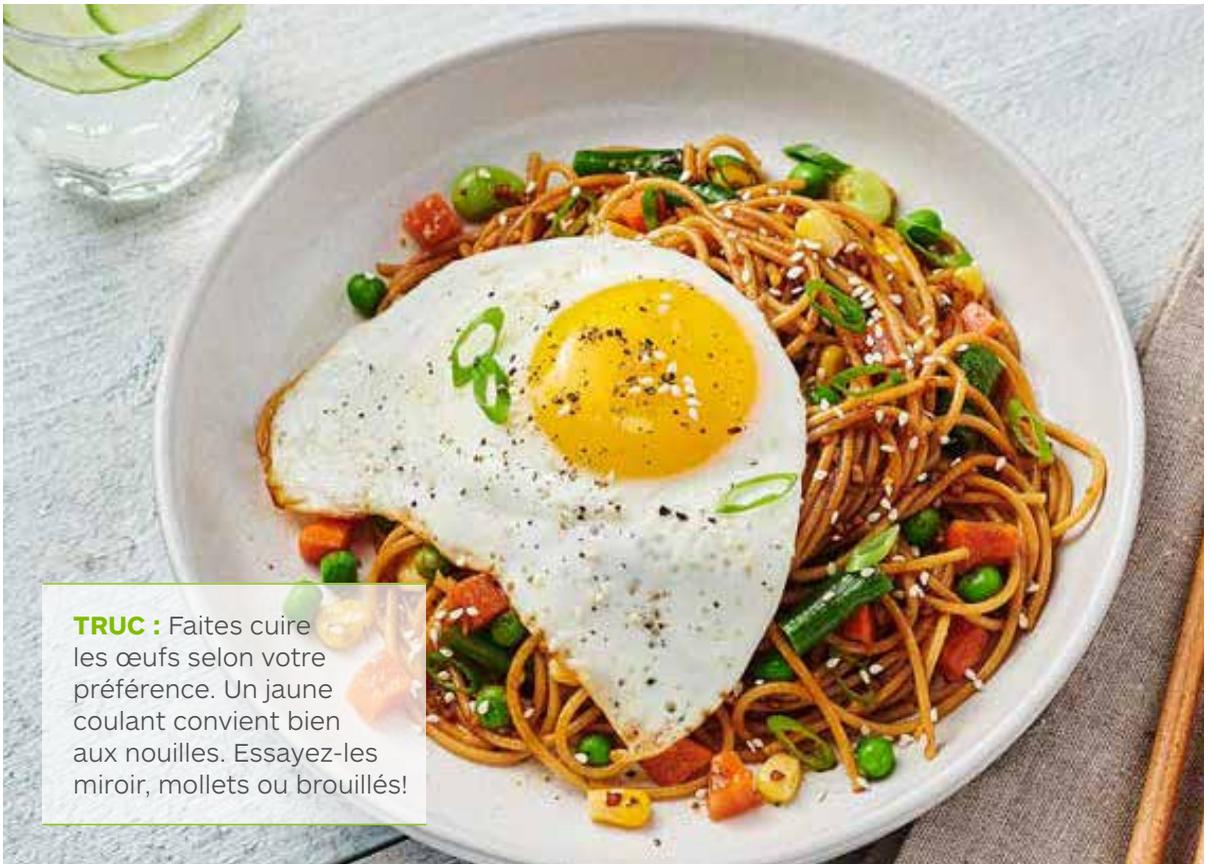
- 4 à 12 pains à burger** (Burgers du cowboys)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des épinards, du riz et des légumes supplémentaires comme des poivrons et des carottes.



# NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT



**TRUC :** Faites cuire les œufs selon votre préférence. Un jaune coulant convient bien aux nouilles. Essayez-les miroir, mollets ou brouillés!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,23 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

½ lb (225 g) de spaghetti non cuits, préférablement de blé entier  
1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**  
2 c. à table de sauce soya faible en sodium  
1 c. à table d'huile de sésame  
1 c. à table de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc  
4 tasses de légumes congelés mélangés  
1 c. à table d'huile végétale  
4 œufs

**Garnitures** (facultatif) : Oignons verts tranchés, graines de sésame

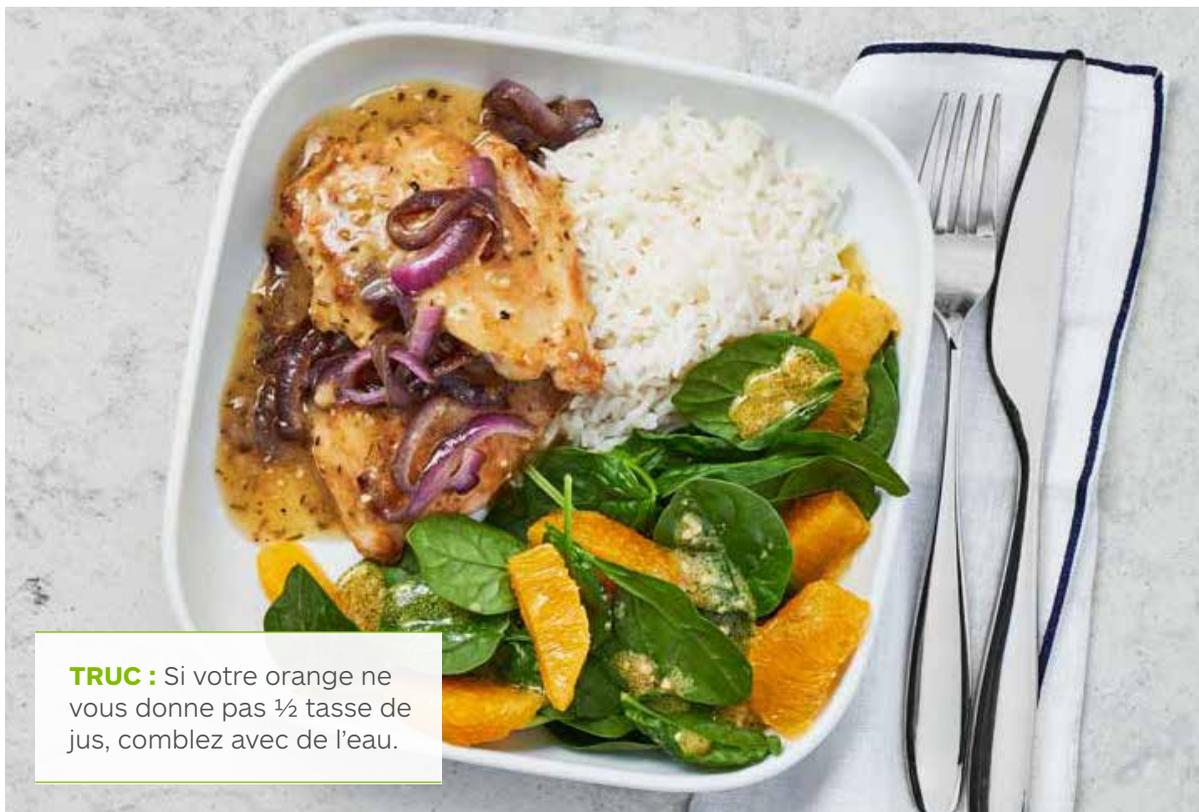
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 450, Lipides 16 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 410 mg, Glucides 62 g (Fibres 9 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g

## PRÉPARATION

1. Dans un **Wok** chauffé sur feu vif, porter l'eau à ébullition. Ajouter les nouilles et continuer l'ébullition jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, soit de 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre. La sauce sera épaisse.
3. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer les légumes. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à cuisson complète, soit environ 6 minutes, selon le type de légumes.
4. Égoutter les pâtes cuites. Ajouter les pâtes et la sauce aux légumes, dans l'**Étuveuse multi-usages**. Mélanger avec des pincettes pour combiner. Couvrir pour garder au chaud et réserver.
5. Entretemps, dans un wok, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Frire les œufs selon la cuisson désirée.
6. Pour servir, répartir les nouilles dans quatre bols. Ajouter un œuf et d'autres garnitures, si désiré.

# POULET À L'ORANGE, AU ROMARIN ET À L'AIL



**TRUC :** Si votre orange ne vous donne pas ½ tasse de jus, comblez avec de l'eau.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  1,86 \$CA/1,58 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses d'épinards et 1 c. à table de vinaigrette au choix.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à table d'huile
- 1 oignon rouge
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
- 1 orange, Navel ou Valencia
- 1 c. à table de miel
- 1 c. à table d'**Assaisonnement Romarin et ail**
- 1 c. à thé de fécule de maïs

**Garnitures** (facultatif) : oignons verts tranchés

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 105 mg, Glucides 48 g (Fibres 1 g, Sucres 8 g), Protéines 27 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Entretemps, couper l'oignon en deux sur la longueur, puis trancher finement chaque demie. Mettre le poulet dans le wok. Cuire jusqu'à doré, environ de 2 à 3 minutes par côté. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes, en remuant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et soit doré.
3. Couper l'orange en quartiers. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, en presser le jus dans un bol afin d'obtenir environ ½ tasse. En fouettant, ajouter le miel, l'assaisonnement et la fécule de maïs.
4. Baisser le feu à moyen-doux. Verser la sauce dans le wok et mijoter en remuant et en retournant le poulet pour bien l'enrober de sauce. Ajouter de l'eau pour liquéfier la sauce, si désiré. Servir avec le riz.

# PÂTES FROMAGE ET TACO



**TRUC :** Utilisez de grosses coquilles pour les farcir du mélange fromage et taco.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



1,89 \$CA/1,49 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes et 2 c. à thé de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de bœuf, dinde ou poulet haché maigre

1 sachet d'Assaisonnement Taco

1 tasse d'eau

1 tomate, en dés

1 poivron rouge, en dés

1 tasse de fleurons de brocoli

½ tasse de féta émietté

4 tasses de pâtes cuites

**Garnitures** (facultatif) : oignon vert haché

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 390, Lipides 12 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 180 mg, Glucides 45 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 26 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse à feu moyen, brunir le bœuf de 8 à 10 minutes, en remuant fréquemment. Égoutter l'excès de gras.
2. Mélanger l'assaisonnement et l'eau, puis ajouter à la sauteuse. Ajouter les tomates, le poivron et le brocoli. Mijoter 5 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Ajouter les pâtes et remuer pour bien les enrober et les réchauffer, soit de 1 à 2 minutes. Saupoudrer de féta et d'oignon vert, si désiré.

# SAUMON AU PIMENT DOUX



**TRUC :** Cuisinez une fois, mangez deux fois! Doublez la recette, congelez la moitié et réchauffez plus tard pour un souper facile en semaine.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,63 \$CA/2,87 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes.

## INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit  
2 ½ tasses d'eau chaude  
½ tasse de jus de lime  
½ sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**  
2 c. à table de sirop d'érable ou de miel  
4 tasses de haricots verts, frais ou congelés  
4 (4,5 oz/130 g) filets de saumon, environ 1 po d'épais  
**Sel marin**, au goût  
**Poivre noir**, au goût  
**Garnitures** (facultatif) : quartier de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 470, Lipides 9 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 95 mg, Glucides 63 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 33 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Déposer le riz dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau chaude et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau soit absorbée, 15 minutes.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de lime, l'assaisonnement et le sirop d'érable.
4. Placer les haricots verts et le saumon sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Cuire jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, environ 8 à 10 minutes.
5. Servir avec du riz et un quartier de lime; assaisonner de poivre et sel au goût.

# BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL

**TRUC :** Pour une saveur et une couleur plus riches, ajoutez à la sauce 1 c. à thé de mélasse pendant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 11 min



4 PORTIONS



2,53 \$CA/2,15 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec  $\frac{1}{2}$  tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre  
1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**, divisé  
 $\frac{3}{4}$  tasse d'eau  
1 c. à table de miel

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (4 boulettes de viande) :**

Calories 310, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 460 mg, Glucides 26 g (Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 22 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le bœuf et 2 c. à table d'assaisonnement. Façonner 16 boulettes de viande (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse ronde** ou une **Étuveuse multi-usages** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un **Wok**, combiner le reste d'assaisonnement, l'eau et le miel. Porter à ébullition sur feu moyen-vif, en remuant constamment. Réduire le feu, puis mijoter jusqu'à consistance désirée de la sauce.
4. Une fois les boulettes de viande cuites, égoutter avec soin et jeter le liquide du fond de l'étuveuse. Transférer les boulettes de viande dans le wok; mélanger pour bien enrober de sauce. Servir avec du riz, si désiré.

# BURGERS DU COWBOY



**TRUC :** Emballez individuellement les boulettes non cuites, puis faites des emballages familiaux. Scellez bien et disposez au congélateur. Se garde jusqu'à 2 mois. Décongelez avant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 18 min



12 BURGERS



1,63 \$CA/1,29 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

## INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de bœuf ou de porc haché maigre, ou un mélange des deux

1 sachet d'**Assaisonnement Fèves simplement meilleures**

4 à 12 pains à burger, ouverts et grillés  
(*truc : utilisez seulement les pains dont vous avez besoin ce soir*)

**Garnitures** (facultatif) : fromage tranché, **Moutarde biologique sucrée et épicée**, tranches de tomates et d'oignon, feuilles de laitue

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 burger et un pain) :** Calories 350, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 260 mg, Glucides 29 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. Mélanger doucement à l'aide d'une fourchette ou des mains.
3. Répartir le mélange en 12 portions et les façonner en boules. Bien aplatir pour obtenir des boulettes.
4. Griller, le couvercle fermé, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Disposer les burgers dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

# PAD THAÏ AU POULET ET AU RIZ DANS UN INSTANT POT



**TRUC :** Optez pour une version sans viande et remplacez le poulet par 2 boîtes de 19 oz/540 ml de pois chiches égouttés et rincés.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



3,23 \$CA/2,55 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Pad thaï
- 1 ¼ tasse d'eau
- 3 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium
- 1 c. à table de beurre d'arachide naturel, non salé, ou un autre beurre de noix ou de graine
- 1 c. à table de sauce sriracha ou autre sauce piquante, facultatif
- 1 tasse de riz blanc
- 1 lb (450 g) de poulet désossé et sans peau, environ 2 poitrines
- 2 poivrons
- 1 grosse carotte

**Garnitures** (facultatif) : oignon vert ciselé, coriandre ou basilic haché, quartiers de lime, amandes ou arachides hachées.

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 410, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 530 mg, Glucides 59 g (Fibres 4 g, Sucres 12 g), Protéines 30 g

## PRÉPARATION

1. Dans un Instant Pot de 4,5 L, mélanger ensemble l'assaisonnement, l'eau, la sauce soya, le beurre d'arachide et la sauce sriracha. Ajouter le riz.
2. Couper le poulet en bouchés. Hacher les poivrons. Couper les carottes en deux sur la longueur, puis couper en petits morceaux en forme de demi-lune. Mettre le tout dans l'autocuiseur et remuer pour mélanger.
3. Fixer le couvercle. Appuyer sur le bouton « MANUAL », sélectionner « HIGH » et régler le temps à 12 minutes. S'assurer que la poignée de libération de la vapeur est en position « SEALING ».
4. Une fois le temps de cuisson écoulé, régler à « KEEP WARM » et laisser la pression se libérer naturellement 8 minutes.
5. Mélanger puis servir dans des bols. Ajouter des garnitures, si désiré.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 3

### FRUITS ET LÉGUMES

- 6 mini bok choy** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï) | *Substitution : chou kale ou épinards*
- 4 poivrons**
  - 2 (Haricots et œufs style ranch)
  - 2 (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
- 1 ½ oignon rouge**
  - 1 (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
  - ½ (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 4 tasses de légumes congelés mélangés** (Pad thaï garde-manger)
- 2 tasses de morceaux d'ananas** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
- 2 tasses de bébés épinards** (Haricots et œufs style ranch)
- 2 tasses de haricots verts** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)

### GARDE-MANGER

- Huile :**
  - 3 c. à table (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
  - 1 c. à table (Burgers lentilles et bœuf)
  - 1 c. à table (Haricots et œufs style ranch)
  - 2 c. à thé (Bouchées de bifteck miel et ail)
  - ½ c. à table (Pad thaï garde-manger)
- 1 boîte (14 oz/400 ml) de lait de coco** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Haricots et œufs style ranch)
- 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz**
  - ½ paquet (Pad thaï garde-manger)
  - 1 tasse (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- ½ tasse de mélasse** (Haricots et œufs style ranch)
- ¼ tasse de beurre d'arachides naturel** (Pad thaï garde-manger) | *Substitution : beurre de graines*
- ¼ tasse de tomates séchées, coupées en julienne** (Burgers lentilles et bœuf)

- 2 c. à table de vinaigre balsamique** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
- 2 c. à table de vinaigre blanc** (Haricots et œufs style ranch)
- 1 c. à table de miel** (Bouchées de bifteck miel et ail)
- 1 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Pad thaï garde-manger)

### PROTÉINES

- 7 œufs**
  - 4 (Haricots et œufs style ranch)
  - 2 (Pad thaï garde-manger)
  - 1 (Burgers lentilles et bœuf)
- 1 lb (450 g) de poulet haché** (Burger au poulet au beurre) | *Substitution : dinde hachée*
- 1 lb (450 g) de filets de saumon sans peau** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 1 lb (450 g) de bifteck** – pointe de surlonge ou contre-filet (Bouchées de bifteck miel et ail)
- ½ lb (225 g) de bœuf haché maigre** (Burgers lentilles et bœuf)
- ½ lb (225 g) de poitrine de poulet désossées et sans peau**, environ 1 (Pad thaï garde-manger)
- 4 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de haricots pinto** (Haricots et œufs style ranch)
- ½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles**, environ 1 tasse (Burgers lentilles et bœuf)
- 1 sac (340 g) de crevettes décortiquées, cuites et congelées** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)

### PRODUITS LAITIERS

- ¼ tasse de féta émietté**, facultatif (Burgers lentilles et bœuf)

### BOULANGERIE

- 8 pains à burger**
  - 4 (Burger au poulet au beurre)
  - 4 (Burgers lentilles et bœuf)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des petits pains supplémentaires, du riz, des épinards et des légumes comme des poivrons.



# HARICOTS ET ŒUFS STYLE RANCH



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,08 \$CA/2,43 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Fèves simplement meilleures**

¾ tasse d'eau

1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées

½ tasse de mélasse, de cuisson ou de fantaisie

2 c. à table de vinaigre blanc

4 boîtes (19 oz/540 ml) de haricots pinto

1 c. à table d'huile

2 poivrons

4 œufs

2 tasses de bébés épinards

**Garnitures** (facultatif) : yogourt grec nature 2 %, fromage râpé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 400, Lipides 11 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 520 mg, Glucides 57 g (Fibres 12 g, Sucres 21 g), Protéines 20 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, les tomates, la mélasse et le vinaigre.
2. Rincer et égoutter les haricots; combiner avec la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée environ 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen-vif. Trancher finement le poivron et le cuire de 3 à 5 minutes pour l'attendrir.
4. Une fois les haricots chauds, en ajouter la moitié (environ 4 tasses) à la poêle et mélanger. Réserver le reste.
5. Creuser quatre puits dans les haricots et casser un œuf dans chaque.
6. Couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, soit de 2 à 3 minutes.
7. Retirer du feu et ajouter les épinards. Couvrir jusqu'à ce que les épinards flétrissent légèrement, soit environ 30 secondes. Servir avec des garnitures, si désiré.

# PAD THAÏ GARDE-MANGER



**TRUC :** La sauce épaissit rapidement si elle n'est pas consommée immédiatement. Ajouter plus d'eau pour la délayer, au besoin.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3 \$CA/2,55 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz  
8 tasses d'eau bouillante, ou suffisamment pour immerger les nouilles

¼ tasse de beurre d'arachide naturel, ou de beurre de noix

¼ tasse d'eau

1 c. à table de sauce soya faible en sodium

1 sachet d'**Assaisonnement Pad thaï**

½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 1

½ c. à table d'huile

4 tasses de légumes congelés mélangés

2 œufs

**Poivre noir**, au goût

**Garnitures** (facultatif) : Arachides hachées, oignons verts tranchés, quartiers de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 500, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 360 mg, Glucides 67 g (Fibres 5 g, Sucres 13 g), Protéines 25 g

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, combiner les nouilles et l'eau bouillante. Submerger complètement les nouilles, en ajoutant de l'eau au besoin. Pendant la cuisson, remuer à intervalles réguliers pour une cuisson uniforme. Prévoir environ 6 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble le beurre d'arachide, l'eau, la sauce soya et l'assaisonnement. Réserver.
3. Couper le poulet en bouchées. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et les légumes congelés. Cuire environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient bien cuits.
4. Dans un petit bol, battre les œufs.
5. Réduire le feu à doux-moyen. Ajouter les nouilles cuites et la sauce réservée au wok. À l'aide de pinces, bien mélanger et séparer les nouilles, pour leur éviter de coller.
6. Ajouter les œufs battus et bien les intégrer aux nouilles. Faire cuire en remuant constamment, en grattant le fond du wok, environ 1 minute. Assaisonner de poivre, si désiré, et servir immédiatement. Ajouter des garnitures, si désiré.

# BOUCHÉES DE BIFTECK MIEL ET AIL



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,17 \$CA/1,84 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec  $\frac{1}{2}$  tasse de riz, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de votre vinaigrette **Épice** préférée.

## INGRÉDIENTS

$\frac{3}{4}$  tasse d'eau

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

1 c. à table de miel liquide

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de bifteck, comme surlonge ou contre-filet

**Poivre noir**, au goût

**Garnitures** (facultatif) : graines de sésame, oignons verts tranchés

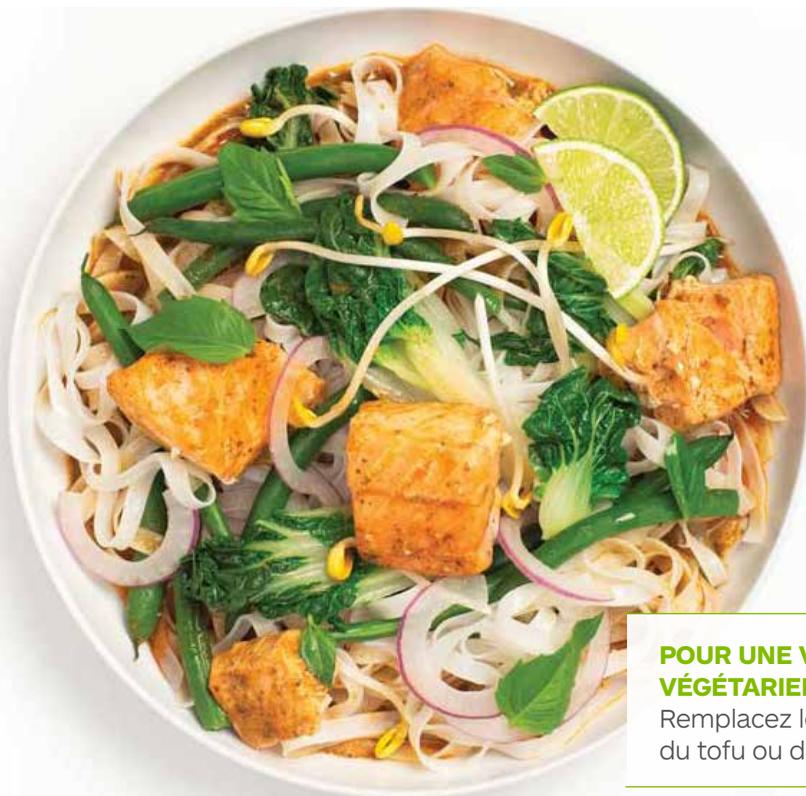
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 260, Lipides 7 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 440 mg, Glucides 26 g (Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 23 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'eau, l'assaisonnement et le miel. Réserver.
2. Dans une grande sauteuse ou poêle en fonte, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Entretemps, couper le bifteck en cubes de 1 po. Assaisonner de poivre au goût.
4. Disposer le bifteck dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés, de 4 à 5 minutes. Transférer les morceaux sur une assiette dès qu'ils sont prêts et réserver.
5. Réduire le feu à doux. Ajouter la sauce à la poêle, puis bien gratter pour combiner tous les petits morceaux de viande. La sauce épaissira rapidement. Une fois épaissie, la retirer immédiatement du feu. Ajouter le bifteck et remuer pour enrober. Servir avec du riz, si désiré.

# BOL DE SAUMON ET NOUILLES AU CARI ROUGE THAÏ



## POUR UNE VERSION VÉGÉTARIENNE :

Remplacez le poisson par du tofu ou des lentilles.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,85 \$CA/3,04 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Cari rouge thaï**  
1 boîte (14 oz/400 ml) de lait de coco  
½ tasse d'eau  
1 lb (450 g) de filet de saumon sans peau,  
coupé en morceaux  
6 mini bok choy, coupés en quatre  
sur la longueur  
2 tasses d'haricots verts, étuvés  
½ oignon rouge, émincé  
8 oz (250 ml) de nouilles de riz larges, cuites

**Suggestions de garnitures** (facultatif) :  
germes de soya, quartiers de lime, coriandre  
fraîche ou persil thaï, sauce piquante.

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 480, Lipides 14 g (Saturés 6 g,  
Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 490 mg,  
Glucides 59 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g.

## PRÉPARATION

1. Combiner l'assaisonnement avec le lait de coco et l'eau dans un **Wok** sur feu moyen-vif. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes.
2. Ajouter le saumon et les légumes. Laisser mijoter 5 minutes.
3. Ajouter les nouilles de riz.
4. Diviser en portions dans des bols et servir avec les garnitures, si désiré.

# BURGERS LENTILLES ET BŒUF

**TRUC :** Si le temps le permet, préparez et faites cuire d'avance des lentilles vertes. Elles ont une saveur poivrée. Portez à ébullition 4 tasses d'eau et 1 tasse de lentilles. Réduisez le feu, puis couvrez partiellement et laissez mijoter jusqu'à tendreté, soit de 15 à 18 minutes. Égouttez et réfrigérez (se garde jusqu'à 1 semaine).



 **TEMPS TOTAL : 12 min**  **4 PORTIONS**  **2,27 \$CA/1,93 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de **Mélange à trempette Ail et herbes**.

## INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile  
½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, environ 1 tasse  
¼ tasse de tomates séchées, égouttées et coupées en julienne  
½ lb (225 g) de bœuf haché maigre  
1 œuf  
¼ tasse de féta émietté, facultatif  
1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**  
4 pains à burger

**Garnitures** (facultatif) : rubans de courgette, oignon rouge, laitue, tomate tranchée

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 580 mg, Glucides 41 g (Fibres 7 g, Sucres 4 g), Protéines 23 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle à frire, chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Entretemps, égoutter et rincer les lentilles. Couper les tomates séchées en petits morceaux. Disposer le tout dans un bol. Émietter le bœuf haché, l'œuf et le féta, si utilisé. Bien mélanger et écraser les lentilles tout en combinant les ingrédients. Façonner quatre boulettes.
3. Frire les boulettes à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que les extrémités soient croustillantes, environ 3 minutes par côté.
4. Les glisser dans les pains et ajouter des garnitures, si désiré.

# SOUPER DE CREVETTES ET ANANAS SUR UNE PLAQUE

**TRUC :** Remplacez l'ananas par des morceaux de mangue fraîche ou congelée.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



4,05 \$CA/3,44 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de riz.

## INGRÉDIENTS

2 poivrons  
1 petit oignon rouge  
2 tasses de morceaux d'ananas, frais ou congelé  
3 c. à table d'huile  
2 c. à table de vinaigre balsamique  
1 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Balsamique**  
1 sac (340 g) de crevettes décortiquées, cuites et congelées, puis décongelées

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 250, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 200 mg, Glucides 20 g (Fibres 3 g, Sucres 7 g), Protéines 19 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Trancher les poivrons en rondelles de 1 po. Couper l'oignon en deux, puis trancher les demies en lanières épaisses.
3. Disposer les poivrons, l'oignon et l'ananas sur la plaque. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir.
4. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, l'huile et le vinaigre. Ajouter les crevettes et remuer pour bien enrober.
5. Retirer la plaque du four. Ajouter les crevettes et verser le reste de vinaigrette sur les légumes. Cuire 3 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

# BURGER AU POULET AU BEURRE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,88 \$CA/2,45 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix, et 1 c. à table de votre trempette **Épicure** préférée.

## INGRÉDIENTS

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

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

4 pains à burger

**Garnitures** (facultatif) : rondelles d'oignon, rubans de concombre, avocat tranché, bébés épinards, yogourt grec nature 2 %

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 330, Lipides 12 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 300 mg, Glucides 29 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 25 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le poulet et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger pour bien combiner. Façonner quatre boulettes.
3. Griller, le couvercle fermé, de 5 à 7 minutes par côté, ou jusqu'à cuisson complète.
4. Disposer les boulettes dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 4

### FRUITS ET LÉGUMES

- 8 feuilles de basilic** (Mini pain de viande caprese)
- 7 poivrons**
  - 3 gros (Poulet aigre-doux sur une plaque)
  - 2 (Feuilles de laitue garnies)
  - 2 (Pizza au poulet alfredo)
- 1 ¼ oignon rouge**
  - 1, facultatif (Pizza au poulet alfredo)
  - ¼ (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 1 avocat** (Tacos aux pois chiches)
- 1 petite laitue** (Feuilles de laitue garnies)
- 1 lime** (Poulet aigre-doux sur une plaque)  
*Substitution : jus de lime en bouteille*
- ½ concombre anglais** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 1 ½ pinte de tomates cerises**
  - 1 pinte (Salade-repas au saumon glacé balsamique)
  - ½ pinte (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 8 tasses de légumes** (Salade-repas au saumon glacé balsamique)

### GARDE-MANGER

- Huile :**
  - 2 c. à table (Poulet aigre-doux sur une plaque)
  - 1 c. à table, préférablement d'olive (Salade-repas au saumon glacé balsamique)
  - 1 c. à table, préférablement d'olive (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
  - 1 c. à table, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 12 olives kalamata dénoyautées** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)  
*Substitution : olives noires*
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Tacos aux pois chiches)
- ¼ tasse + 2 c. à thé de vinaigre balsamique** (Salade-repas au saumon glacé balsamique)
- ¼ tasse de tomates broyées** (Mini pain de viande caprese)
- 2 c. à table de réduction balsamique** (Mini pain de viande caprese)
- 2 c. à table de miel** (Salade-repas au saumon glacé balsamique)

- 1 c. à table + 1 c. à thé sauce soya**
  - 1 c. à table (Poulet aigre-doux sur une plaque)
  - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à table de moutarde de Dijon** (Salade-repas au saumon glacé balsamique)  
*Substitution : moutarde*
- 1 c. à table de sirop d'érable** (Poulet aigre-doux sur une plaque)

### PROTÉINES

- 1 œuf** (Mini pain de viande caprese)
- 2 lb (900 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau**, environ 4
  - 1 lb/450 g (Pizza au poulet alfredo)
  - 1 lb/450 g (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Mini pain de viande caprese)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau** (Poulet aigre-doux sur une plaque)
- 1 lb (450 g) de porc haché** (Feuilles de laitue garnies) | *Substitution : poulet ou bœuf haché*
- 1 lb (450 g) de filets de saumon**, environ 1 po d'épaisseur (Salade-repas au saumon glacé balsamique)
- 2 boîtes (19 oz/540 ml) de pois chiches** (Tacos aux pois chiches)

### PRODUITS LAITIERS

- 2 tranches de mozzarella** (Mini pain de viande caprese)
- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Pizza au poulet alfredo)
- 1 tasse de mozzarella râpé** (Pizza au poulet alfredo)
- 1 tasse de yogourt grec nature 2 %**
  - ½ tasse (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
  - ½ tasse (Tacos aux pois chiches)
- ½ tasse de fromage de chèvre émietté** (Salade-repas au saumon glacé balsamique)

### BOULANGERIE

- 8 coquilles de taco croustillantes** (Tacos aux pois chiches)
- 4 pains naan** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 2 croûtes minces à pizza (12 po)**, préférablement de grains entiers (Pizza au poulet alfredo)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz, du concombre, des légumes et des légumes comme du céleri ou des tomates cerises.



# FEUILLES DE LAITUE GARNIES

**TRUC :** Vous préférez préparer la garniture sur la cuisinière? Dans un Wok, chauffez 1 c. à thé d'huile sur feu moyen-vif. Ajoutez le mélange et faites frire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,05 \$CA/2,59 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de riz.

## INGRÉDIENTS

2 poivrons  
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**  
1 lb (450 g) de porc haché  
1 c. à table d'eau  
1 c. à thé d'huile de sésame  
1 c. à thé de sauce soya  
16 feuilles de laitue  
**Garnitures** (facultatif) : sauce sriracha ou hoisin

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 coupes) :** Calories 290, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 240 mg, Glucides 8 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

## PRÉPARATION

1. Couper les poivrons en dés et les disposer dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, le porc haché, l'eau, l'huile et la sauce soya.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, bien émietter le mélange de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux à mi-cuisson. Égoutter tout excédent de liquide.
3. Pour assembler, placer deux feuilles de laitue l'une sur l'autre pour créer huit coupes. Garnir chaque coupe d'environ ½ tasse de mélange. Arroser de garnitures, si désiré.

# TACOS AUX POIS CHICHES



**TRUC :** Pensez à faire cuire les pois chiches au micro-ondes avec une **Étuveuse multi-usages**. Combiner les pois chiches (égouttés et rincés), l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomates. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud

**TRUC :** Il vous reste de la garniture de pois chiches? Utilisez-la dans une salade de tacos.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,17 \$CA/2,50 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de concombre tranché et de bâtonnets de céleri

## INGRÉDIENTS

2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches  
1 sachet d'**Assaisonnement Taco**  
¾ tasse d'eau  
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate  
1 avocat  
8 coquilles de taco croustillantes  
½ tasse de yogourt grec 2 %  
**Garnitures** (facultatif) : salsa, oignons tranchés, chou haché, piments jalapeños

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 530, Lipides 19 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 460 mg, Glucides 77 g (Fibres 18 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g

## PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Mettre dans une poêle sur feu moyen avec l'Assaisonnement Taco, l'eau, et la pâte de tomate. Mélanger et cuire 3 à 4 minutes.
2. Entretemps, couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Retirer la chair et couper en tranches.
3. Retirer la poêle du feu. Avec un **Séparateur de viande hachée**, écraser légèrement les pois chiches.
4. Pour servir, garnir les coquilles de taco avec le mélange de pois chiches; ajouter l'avocat et le yogourt grec et des garnitures supplémentaires, si désiré.

# PIZZA AU POULET ALFREDO

**TRUC :** Préparez une portion individuelle dans une **Étuveuse rectangulaire.**



**TRUC :** Personnalisez votre pizza en faisant la croûte avec un mélange sans gluten.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



3,20 \$CA/2,53 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses de salade verte et 2 c. à thé de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**  
1 ½ tasse de lait, au choix  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en tranches  
2 petits poivrons  
1 petit oignon rouge, facultatif  
2 croûtes minces à pizza de grains entiers, de 12 po  
1 tasse de mozzarella râpé  
**Sel marin**, au goût  
**Poivre noir**, au goût

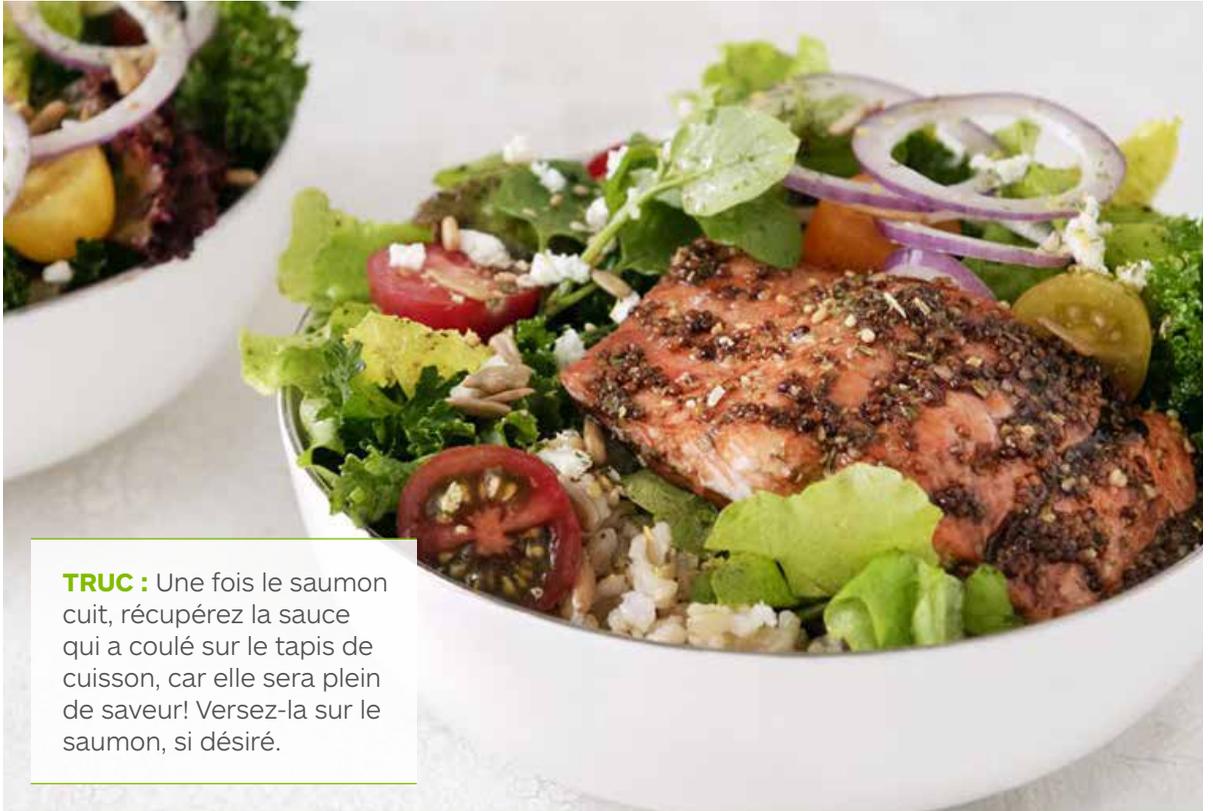
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 pointes) :** Calories 370, Lipides 10 g (Saturés 5 g, Trans 0.1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 610 mg, Glucides 41 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Combiner le mélange avec le lait dans une **Marmite multi-usages**. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Entretemps, disposer le poulet dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes de 3 à 5 minutes à puissance élevée.
4. Trancher finement le poivron et l'oignon, si utilisé.
5. Disposer les croûtes à pizza sur deux **Plaques de cuisson** séparées. Tartiner la sauce sur les croûtes, puis disposer le poulet et les légumes par-dessus. Saupoudrer de fromage.
6. Cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, soit de 8 à 10 minutes. Sortir du four et ajouter la garniture, si désiré. Couper chaque pizza en 8 pointes, puis assaisonner de sel et de poivre, au goût.

# SALADE-REPAS AU SAUMON GLACÉ BALSAMIQUE



**TRUC :** Une fois le saumon cuit, récupérez la sauce qui a coulé sur le tapis de cuisson, car elle sera pleine de saveur! Versez-la sur le saumon, si désiré.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



5,10 \$CA/4,36 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de quinoa ou de riz cuit. Vous pouvez même l'ajouter au bol!

## INGRÉDIENTS

¼ tasse + 2 c. à thé de vinaigre balsamique  
2 c. à table de miel  
1 c. à table de moutarde de Dijon  
3 c. à thé de **Mélange pour vinaigrette Balsamique**, divisé  
1 lb (450 g) de filet de saumon, d'une épaisseur d'environ 1 po  
1 c. à table d'huile d'olive  
½ tasse de fromage de chèvre émietté  
8 tasses de légumes  
1 pinte de tomates cerises  
**Garnitures** (facultatif) : Coulis de balsamique, oignon rouge tranché, graines de tournesol, **Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon**

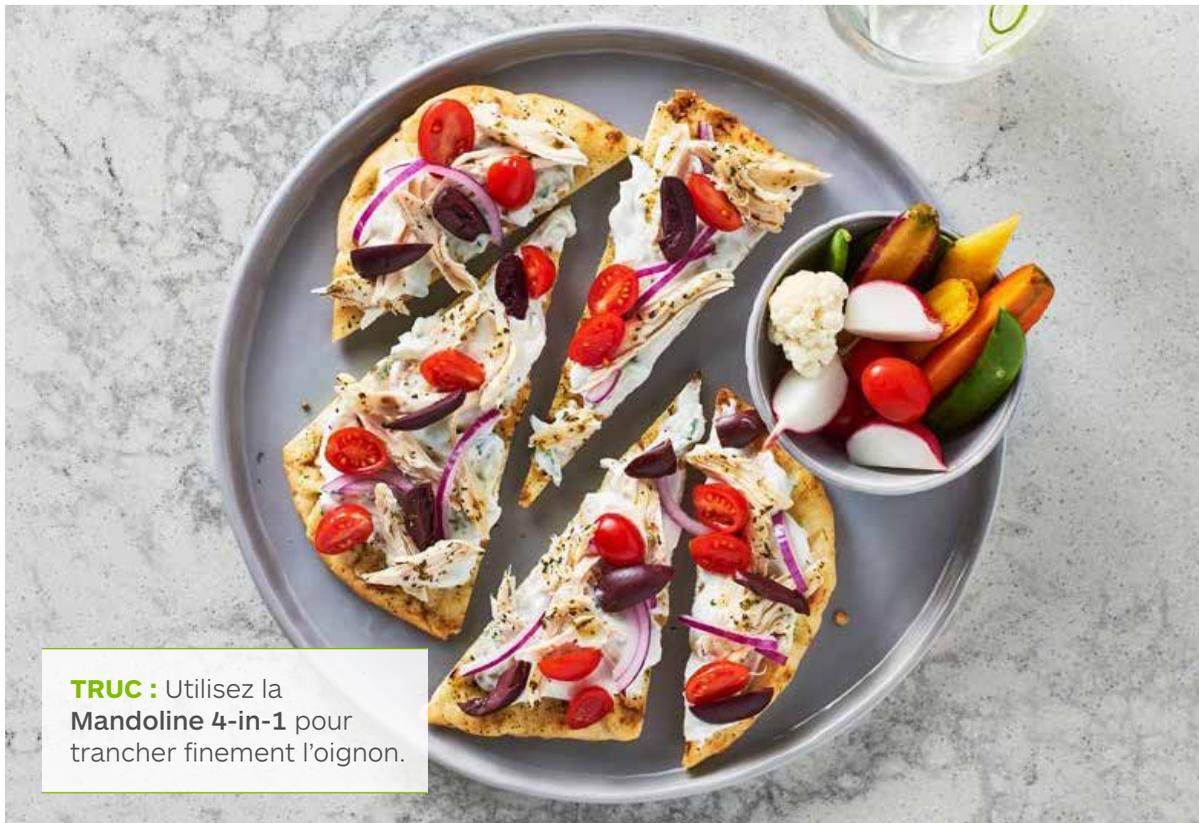
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 320, Lipides 15 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 400 mg, Glucides 18 g (Fibres 4 g, Sucres 13 g), Protéines 29 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Entretemps, préparer la sauce. Dans un bol, fouetter ensemble ¼ tasse de vinaigre, le miel, la moutarde et 2 c. à thé d'assaisonnement. Disposer le saumon sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**. Verser la sauce sur le saumon. Laisser mariner pendant la préparation du reste des ingrédients.
3. Pour la vinaigrette, dans un grand bol, fouetter ensemble la cuillerée à thé restante de mélange pour vinaigrette et 2 c. à thé de vinaigre avec l'huile. Ajouter le fromage. Disposer les légumes par-dessus, sans mélanger. Réserver.
4. Cuire le poisson au four jusqu'à cuisson complète, environ de 8 à 10 minutes.
5. Couper les tomates cerises en deux et les ajouter au bol de salade.
6. Transférer le saumon sur une planche à découper. Le couper en 4 portions.
7. Mélanger la salade avec la vinaigrette. Répartir la salade dans quatre assiettes. Ajouter le saumon et des garnitures, si désiré.

# SOUVLAKI DE POULET EFFILOCHÉ SUR PAIN PLAT



**TRUC :** Utilisez la **Mandoline 4-in-1** pour trancher finement l'oignon.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,07 \$CA/3,46 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, environ 2 poitrines  
1 c. à table d'**Assaisonnement Souvlaki**, divisé  
4 pains naans  
1 c. à table d'huile d'olive  
½ concombre anglais  
½ tasse de yogourt grec nature 2 %  
**Sel marin**, au goût  
**Poivre noir**, au goût  
12 olives noires ou kalamata, dénoyautées  
½ pinte de tomates cerises  
¼ petit oignon rouge  
**Garnitures** (facultatif) : jus de citron frais

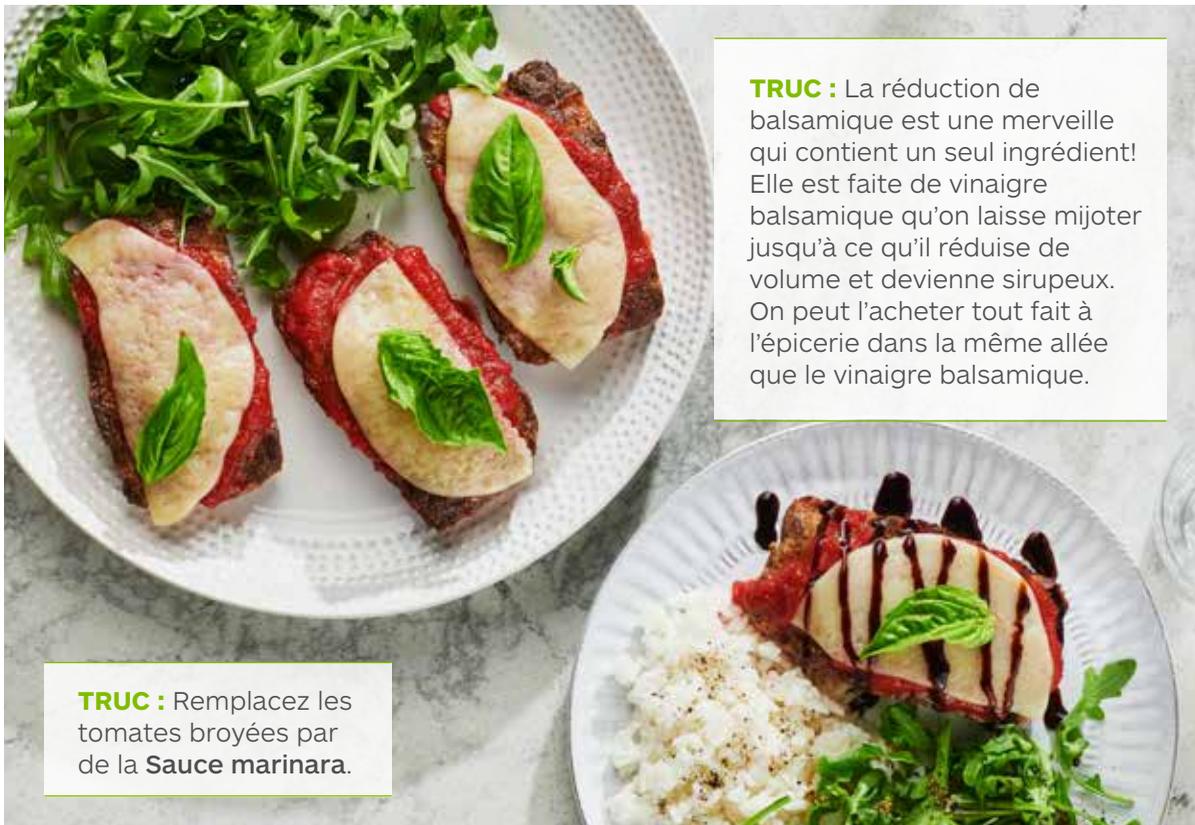
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 420, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 540 mg, Glucides 40 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 36 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Placer le poulet dans une **Étuveuse multi-usages**; saupoudrer de ½ c. à table d'assaisonnement. Couvrir et cuire à feu élevé pendant 7 minutes. Laisser reposer 2 minutes puis découvrir. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le poulet.
3. Pendant la cuisson du poulet, placer le pain naan sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Badigeonner d'huile d'olive; saupoudrer avec l'autre ½ c. à table d'assaisonnement. Cuire au four 10 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. Pour la sauce, râper grossièrement le concombre. Envelopper dans un linge à vaisselle; presser l'excédent de liquide. Placer le concombre dans un bol, puis ajouter le yogourt, le sel et le poivre, au goût.
5. Hacher les olives. Couper les tomates en deux. Couper l'oignon rouge en fines tranches.
6. Étaler la sauce sur les pains, et garnir de poulet et de légumes. Ajouter un trait de jus de citron, si désiré.

# MINI PAIN DE VIANDE CAPRESE



**TRUC :** La réduction de balsamique est une merveille qui contient un seul ingrédient! Elle est faite de vinaigre balsamique qu'on laisse mijoter jusqu'à ce qu'il réduise de volume et devienne sirupeux. On peut l'acheter tout fait à l'épicerie dans la même allée que le vinaigre balsamique.

**TRUC :** Remplacez les tomates broyées par de la **Sauce marinara**.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,43 \$CA/2,07 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de riz, 2 tasses de légumes et un trait de jus de citron.

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 œuf
- 2 c. à table d'eau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
- ¼ tasse de tomates broyées
- 2 tranches de mozzarella
- 8 feuilles de basilic frais
- 2 c. à table de réduction de balsamique

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 15 g (Saturés 6 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 440 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 28 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, combiner le bœuf, l'œuf, l'eau et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger pour bien combiner.
2. Presser la viande dans quatre **Moules à petits pains**. Si le micro-ondes a un plateau tournant, disposer les moules au bord pour éviter de remplir le milieu (pour une cuisson uniforme). Cuire au micro-ondes, à puissance élevée, pendant 4 minutes. Ils ne seront pas entièrement cuits. Égoutter l'excès de liquide.
3. Étendre la sauce tomate sur le dessus. Couper chaque tranche de fromage en deux et disposer sur la sauce. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la température interne soit de 160 °F.
4. Si le temps le permet, laisser reposer dans les moules de 1 à 2 minutes. À l'aide de pinces, démouler. Garnir de feuilles de basilic et de réduction de balsamique.

# POULET AIGRE-DOUX SUR UNE PLAQUE



**TRUC :** Pour une version végétarienne, remplacez les cuisses de poulet par 2 blocs (350 g chacun) de tofu mi-ferme ou ferme.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,19 \$CA/2,71 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de riz.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**  
2 c. à table d'huile  
1 c. à table de sirop d'érable  
1 c. à table de sauce soya faible en sodium  
1 lime  
3 gros poivrons  
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 270, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 250 mg, Glucides 19 g (Fibres 3 g, Sucres 11 g), Protéines 25 g

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un grand bol, fouetter l'assaisonnement, l'huile, le sirop d'érable et la sauce soya. Trancher la lime en deux. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime.
3. Trancher les poivrons. Réserver. Couper le poulet en bouchées.
4. Disposer le poulet et les poivrons dans le bol; mélanger pour enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
5. Disposer sur la Plaque de cuisson. Cuire au four 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 5

### FRUITS ET LÉGUMES

- 2 grosses carottes**  
(Bol de dinde et riz au gingembre)
- 2 tomates de champ moyennes**  
(Poulet caprese sur une plaque)
- 4 tasses de mélange de salade de chou**  
(Bol de dinde et riz au gingembre)

### GARDE-MANGER

- 1 c. à table d'huile**  
(Bol de dinde et riz au gingembre)
- 1 tasse de riz blanc non cuit**  
(Bol de dinde et riz au gingembre)
- 1 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Bol de dinde et riz au gingembre)
- 1 c. à table de sauce piquante**, facultatif  
(Bol de dinde et riz au gingembre)

### PROTÉINES

- 2 lb/900 g de poitrines de poulet désossées et sans peau**, environ 4 (Poulet caprese sur une plaque)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée** (Bol de dinde et riz au gingembre) | *Substitution : poulet haché*

### PRODUITS LAITIERS

- 1 grosse boule de mozzarella frais**  
(Poulet caprese sur une plaque)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz et des légumes supplémentaires.



# BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE



**TRUC :** Si la peau des carottes semble sèche ou épaisse, pelez-les. Sinon, il suffit de les brosser. Les carottes sont souvent tranchées en biais pour les sautés. Elles cuisent plus rapidement de cette façon et donnent un bel aspect.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,41 \$CA/2,90 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

1 tasse de riz non cuit  
2 tasses d'eau  
1 c. à table d'huile  
2 grosses carottes  
1 lb (450 g) de viande hachée de dinde ou de poulet  
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**  
4 tasses de mélange de salade de chou  
1 c. à table de sauce soya faible en sodium  
1 c. à table de sauce piquante, facultatif  
**Garnitures** (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**, oignon vert ciselé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 430, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 360 mg, Glucides 51 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Placer le plateau et cuire au micro-ondes sans le couvercle, à intensité élevée de 16 à 18 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Dans le **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Entretemps, nettoyer les carottes. Trancher en biais pour obtenir des tranches ovales.
4. Dans un bol, combiner la viande et l'assaisonnement; ajouter dans le wok. Faire revenir jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur et soit presque cuite, environ 3 minutes.
5. Ajouter les carottes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la viande soit bien cuite, 3 à 4 minutes. Ajouter le chou, la sauce soya et la sauce piquante, si désirée. Mélanger jusqu'à ce que le chou soit tendre, 2 minutes.
6. Répartir le riz, la dinde et les légumes dans 4 bols. Ajouter les garnitures, si désiré.

# POULET CAPRESE SUR UNE PLAQUE

**TRUC :** Remplacez les tomates de champs par des tomates cerises; vous n'aurez qu'à les répartir sur la plaque de cuisson pendant la cuisson du poulet.



 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **8 PORTIONS**  **3,58 \$CA/2,83 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes et ½ tasse de pâtes ou de riz.

## INGRÉDIENTS

1 grosse boule de mozzarella frais, environ 226 g  
2 tomates de champ moyennes  
2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, soit environ 4 c. à table d'**Assaisonnement Romarin et ail**

1 tasse de Vinaigrette balsamique, ou de vinaigrette au choix

**Sel marin**, au goût

**Poivre noir**, au goût

**Garnitures** (facultatif) : Feuilles d'épinards frais

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 320, Lipides 20 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 160 mg, Glucides 5 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 31 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 ° F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Couper le fromage en huit tranches. Couper chaque tomate en quatre tranches. Réserver.
3. Couper les poitrines de poulet en deux. Disposer le poulet sur la plaque recouverte, puis enrober d'assaisonnement.
4. Rôtir le poulet jusqu'à cuisson complète, soit de 15 à 18 minutes. Garnir le poulet des tomates et du fromage pour les 5 dernières minutes de cuisson.
5. Pour servir, arroser de vinaigrette. Assaisonner de sel et de poivre, si désiré.