

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES



La planification des repas n'est pas toujours simple. Il faut penser à tout, du budget à l'assurance que chaque repas est sain et équilibré, en passant par la variété et la saveur pour que les membres de la famille ne se tannent pas.

Heureusement, nous sommes là pour vous aider! Nous avons fait le plus dur pour vous. Il ne vous reste plus qu'à comparer ce que vous avez dans votre garde-manger et votre réfrigérateur aux listes d'épicerie fournies. Une fois que vous savez ce qu'il vous manque, il est temps d'aller au magasin ou de faire votre épicerie en ligne.

Il est bon de commencer tôt; planifiez à l'avance et consacrez du temps à la préparation de vos repas!

Les suggestions de l'**assiette parfaitement équilibrée** que l'on trouve dans ce guide et dans chaque recette vous indiqueront exactement ce qu'il faut pour servir un repas nutritif et équilibré : légumes, protéines maigres, glucides complexes et gras sains.

Bon appétit!

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

Suivez les liens pour obtenir votre recette pour chaque repas. Vous y trouverez également des conseils pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	<p>TACOS AU POULET ET SAUCE MOLE</p> <p>6 portions 3,09 \$CA</p> 	<p>CARI AU POULET TANDOORI</p> <p>4 portions 4,83 \$CA</p> 	<p>TACOS AU POULET ET SAUCE MOLE</p> <p>6 portions 3,09 \$CA</p> 
MARDI	<p>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</p> <p>4 portions 3,05 \$CA</p> 	<p>MACARONI AU FROMAGE</p> <p>4 portions 0,93 \$CA</p> 	<p>POULET GÉNÉRAL TAO</p> <p>4 portions 2,97 \$CA</p> 
MERCREDI	<p>POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD</p> <p>8 portions 2,01 \$CA</p> 	<p>SAUTÉ AIGRE-DOUX</p> <p>4 portions 4,20 \$CA</p> 	<p>TACOS</p> <p>6 portions 2,25 \$CA</p> 
JEUDI	<p>PAD THAÏ</p> <p>4 portions 5,93 \$CA</p> 	<p>DONAIR</p> <p>10 portions 1,65 \$CA</p> 	<p>POULET DE RÔTISSERIE</p> <p>8 portions 2,29 \$CA</p> 
VENDREDI	<p>POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL</p> <p>4 portions 3,20 \$CA</p> 	<p>PORC EFFILOCHÉ</p> <p>16 portions 1,29 \$CA</p> 	<p>SLOPPY JOES</p> <p>4 portions 2,11 \$CA</p> 

Les coûts par portion sont basés sur le prix moyen à l'épicerie.

SEMAINE 1 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez à votre liste les garnitures, condiments et accompagnements suggérés (indiqués sur les sachets) de votre choix.



GARDE-MANGER

- 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad Thai)
- 3 c. à table d'huile
 - 1 c. à table (Pad Thai)
 - 1 c. à table (Poulet à la mode du sud)
 - 1 c. à table (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 2 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya
 - 2 c. à table (Pad Thai)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à table de beurre d'arachide crémeux naturel (Tacos au poulet sauce mole) | *Substitution : beurre de graines de citrouille*
- 1 ½ c. à thé d'huile de sésame
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
 - ½ c. à thé (Tacos au poulet sauce mole)
- ½ oz (14 g) de chocolat mi-sucré (Tacos au poulet sauce mole) | *Substitution : chocolat noir*

FRUITS ET LÉGUMES

- 16 feuilles de laitue (Feuilles de laitue garnies) Truc ; essayer la laitue romaine, beurre ou iceberg
- 4 poivrons
 - 2 (Feuilles de laitue garnies)
 - 2 poivrons rouges (Pad Thai)
- 3 petites patates douces (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 1 lime (Pad Thai) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- 2 tasses de fèves germées (Pad Thai) | *Substitution : bébés épinards*
- 2 c. à table d'arachides rôties, facultatif (Pad Thai)

PROTÉINES

- 2 œufs (Pad Thai)
- 4 lb (1,8 kg) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, environ 10 poitrines
 - 2 lb/900 g (Poulet à la mode du sud) | *Substitution : 2 lb (900 g) de tofu ferme*
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos au poulet sauce mole) | *Substitution : cuisses de poulet*
 - ½ lb/225 g (Pad Thai) | *Substitution : crevettes*
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies) | *Substitution : 1 lb (450 g) de tofu ferme, râpé*

BOULANGERIE

- 12 tortillas de maïs ou coquilles à tacos (Tacos au poulet sauce mole)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Cette semaine, ajoutez du riz, des pommes de terre, plus de laitue, des avocats (pour le guacamole), des carottes ou des concombres, de l'huile d'olive et du vinaigre (pour les vinaigrettes).

SEMAINE 2 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez à votre liste les garnitures, condiments et accompagnements suggérés (indiqués sur les sachets) de votre choix.



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 2 tasses de petites pâtes au choix (Macaroni au fromage) <input type="checkbox"/> 1 tasse de ketchup (Poulet effiloché) <input type="checkbox"/> ½ tasse de vinaigre (Poulet effiloché) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de cassonade (Poulet effiloché) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de fécule de maïs (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 3 c. à table d'huile (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de jus de lime (Cari au poulet tandoori) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de vinaigre blanc (Sauté aigre-doux) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 tomates (Donair) <input type="checkbox"/> ½ concombre anglais (Donair) <input type="checkbox"/> ½ laitue romaine (Donair) <i>Substitution : laitue verte</i> <input type="checkbox"/> ½ oignon rouge (Donair) <input type="checkbox"/> 2 tasses de pois mange-tout (Sauté aigre-doux) <i>Substitution : haricots verts congelés</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 lb (1,35 kg) de poulet, désossé et sans peau (Poulet effiloché) <input type="checkbox"/> 3 lb (1,35 kg) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, environ 6 poitrines <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 lb/900 g (Cari au poulet tandoori) ■ 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux) <i>Substitution : tofu mi-ferme, coupé en cubes</i> <input type="checkbox"/> 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre (Donair)
	PRODUITS LAITIERS	BOULANGERIE
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ⅓ tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de yogourt 2 % (Cari au poulet tandoori) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 10 pitas de blé entier (Donair)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Cette semaine, ajoutez plus de riz, de légumes (haricots verts, pois mange-tout, laitue par exemple), des protéines maigres comme du poulet, de l'huile d'olive et du vinaigre (pour les vinaigrettes), des petites tortillas et des avocats (pour le guacamole).

SEMAINE 3 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez à votre liste les garnitures, condiments et accompagnements suggérés (indiqués sur les sachets) de votre choix.



GARDE-MANGER

- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate (Sloppy Joes)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao)
- 3 c. à table d'huile végétale (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de ketchup (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Poulet Général Tao)
- 1 c. à table de beurre d'arachide crémeux naturel (Tacos au poulet sauce mole) | *Substitution* : beurre de graines de citrouille
- ½ c. à thé d'huile de sésame (Tacos au poulet sauce mole)
- ½ oz (14 g) de chocolat mi-sucré (Tacos au poulet sauce mole) | *Substitution* : chocolat noir

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons moyens (Poulet Général Tao)

BOULANGERIE

- 12 coquilles à tacos (Tacos)
- 12 tortillas de maïs ou coquilles à tacos (Tacos au poulet sauce mole)
- 4 petits pains (Sloppy Joes) | *Substitution* : feuilles de laitue

PROTÉINES

- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg) (Poulet de rôtisserie)
- 2 ½ lb (1,19 kg) de bœuf haché maigre
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos) *Substitution* : 1 lb/450 g de tofu ferme, râpé
 - 1 lb/450 g (Sloppy Joes) | *Substitution* : 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles
- 2 ½ lb (1,13 kg) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, environ 5 poitrines
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos au poulet sauce mole) | *Substitution* : cuisses de poulet
 - 1 lb/450 g (Poulet Général Tao) | *Substitution* : 1 lb/450 g de tofu ferme, coupé en cubes

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Cette semaine, ajoutez plus de poivrons et de légumes de votre choix, des avocats (pour le guacamole), du riz et des petits pains.