



MÉLANGE POUR SAUCE PESTO

EN 5 FAÇONS

Mélange pour sauce pesto classique avec basilic, ail et persil. 1 pot donne 3 tasses de sauce préparée.



1. BURGERS AU PESTO

Dans un grand bol, combiner **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre**, **¼ tasse de sauce pesto** et **2 à 3 c. à table de chapelure**. Former quatre galettes, en ajoutant de la chapelure au besoin. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Griller jusqu'à ce que les galettes soient cuites, 4 à 5 minutes par côté. Ajouter des **tranches de mozzarella**, si désiré. Déposer les galettes dans des **pains à burger** et servir avec vos garnitures préférées.



2. PIZZA CAPRESE AU PESTO

Huiler légèrement les deux côtés d'une **croûte à pizza de 12 po**. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Griller jusqu'à ce que la croûte soit dorée, 1 minute par côté. Garnir de **½ tasse de sauce pesto**, de **tranches de tomate** et de **tranches de fromage bocconcini**. Remettre sur le gril, fermer le couvercle et cuire de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Arroser de réduction de balsamique, si désiré, et servir.



3. SANDWICH BLT AU PESTO

Dans un petit bol, combiner **½ tasse de mayo** et **2 c. à table de sauce pesto**. Étendre sur des **tranches épaisses de baguette**. Garnir les sandwichs avec des **tranches de tomate**, de la **pancetta** ou du **bacon**, et de la **roquette**.



4. STEAK GRILLÉ ET SAUCE PESTO

Badigeonner d'**huile** les deux côtés d'un **steak de 1 lb (450 g)**. Assaisonner de **sel** et de **poivre**. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Fermer le couvercle et griller jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 minutes par côté pour un steak mi-saignant. Laisser reposer sur une planche à découper. Arroser de **sauce pesto** et servir.



5. PÂTES PRIMAVERA AU PESTO

Dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, ajouter **2 tasses de légumes tranchés**, comme des **courgettes**, poivrons ou carottes. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Entretemps, cuire **2 tasses de pâtes penne** dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente, environ 8 minutes. Égoutter et placer dans un grand bol. Ajouter les légumes cuits à la vapeur, **1 pinte de tomates cerises** coupées en deux, et **½ tasse de sauce pesto** (ou au goût). Mélanger pour combiner. Garnir de parmesan râpé, si désiré.



APPRÊT POULET ET CÔTES BBQ

EN 5 FAÇONS

Saveur classique moyennement épicée de barbecue, avec une touche de douceur. Parfait comme assaisonnement sec ou comme marinade. Un pot assaisonne 6 lb (2,72 kg) de viande.



1. PORTOBELLOS GRILLÉS

Dans un grand bol, fouetter **2 c. à table d'huile**, **2 c. à table de vinaigre**, et **1 c. à table d'apprêt**; en enduire **2 gros chapeaux de champignons portobellos**. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen. Griller de 3 à 4 minutes par côté jusqu'à ce que les champignons soient noircis et tendres. Servir en tranches sur une salade ou entiers dans des sandwichs.



2. VIVANEAU VITE FAIT

Saupoudrer **2 c. à table d'apprêt** sur des **filets de vivaneau de 1 lb (450 g)**. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Griller jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 3 à 4 minutes par côté, selon l'épaisseur du poisson. Badigeonner d'un mélange de **beurre fondu** et de **jus de citron** avant de servir.



3. AILES ÉPICÉES

Saupoudrer généreusement l'**apprêt** sur **1 lb (450 g) d'ailes de poulet**. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen. Griller jusqu'à ce que les ailes soient dorées et bien cuites, en retournant fréquemment. Dans un bol, fouetter **2 c. à table d'huile**, **2 c. à table de vinaigre** et **2 c. à table de sauce piquante**. Ajouter les ailes cuites à la sauce et bien remuer.



4. BURGERS SUPER BBQ

Dans un grand bol, combiner **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** et **2 c. à table d'apprêt**. Former quatre galettes. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Griller jusqu'à ce que ce soit bien cuit, 4 à 5 minutes par côté. Placer les boulettes dans des **pains à burger** et servir avec vos garnitures préférées.



5. MACARONI AU FROMAGE ÉPICÉ

Dans un plat allant au four, placer du **macaroni au fromage** préparé à votre goût. Dans un bol, combiner **½ tasse de parmesan râpé**, **⅓ tasse de chapelure** et **1 c. à table d'apprêt**. Saupoudrer le mélange sur le macaroni au fromage. Placer sur une **Plaque de cuisson** et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.



MÉLANGE À GLACER TERIYAKI

EN 5 FAÇONS

Délicieuses notes d'ail, de gingembre et de soya.
Parfait comme mélange à glacer et pour faire une sauce.
Un pot assaisonne 6 lb (2,72 kg) de viande.



1. STEAKS DE CHOU-FLEUR TERIYAKI

Trancher **une tête de chou-fleur** en tranches de ½ po d'épaisseur. Placer sur une **Plaque de cuisson**. Fouetter ensemble **2 c. à table de chacun : mélange à glacer, sirop d'érable et sauce soya**, et **1 c. à table d'huile**. Badigeonner le chou-fleur, et placer sur le gril préchauffé à feu moyen. Griller 4 à 5 minutes par côté jusqu'à ce que ce soit doré. Garnir de **graines de sésame**, si désiré.



2. POULET GRILLÉ TERIYAKI

Fouetter ensemble **2 c. à table de chacun : mélange à glacer, sirop d'érable et sauce soya**, et **1 c. à table d'huile**. Ajouter **1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau**, et mélanger pour enrober. Placer le poulet sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Griller, couvercle fermé, de 6 à 8 minutes par côté ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit.



3. BOULETTES DE VIANDE GRILLÉES TERIYAKI

Dans un petit bol, fouetter ensemble **2 c. à table de mélange à glacer, 1 c. à table de sirop d'érable et 1 c. à table de sauce soya faible en sodium**. Dans un grand bol, combiner **1 lb (450 g) de poulet haché et 1 c. à table de mélange à glacer**. Façonner la viande en 12 boulettes ovales; enfiler sur des brochettes. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Griller, en tournant et en badigeonnant fréquemment de glaçage, jusqu'à ce que ce soit cuit.



4. MINI BURGERS AU THON TERIYAKI

Égoutter **1 boîte de thon (170 g)**. Dans un bol, mélanger le thon, **¼ tasse de mayonnaise, 1 c. à table de mélange à glacer et ½ c. à table de vinaigre de riz**. Répartir sur les moitiés de **petits pains à burger**; garnir de **carotte râpée** et de **concombre tranché** et refermer les petits pains.



5. IGNAMES SUCRÉES-SALÉES

Placer **2 ignames** pelées et hachées dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 8 à 10 minutes. Fouetter **1 c. à table de mélange à glacer, 1 c. à table d'huile de sésame, 2 c. à table de sauce soya faible en sodium et 2 c. à table de miel**. Chauffer **2 c. à thé d'huile** dans une poêle à feu moyen. Ajouter les ignames et la sauce. Remuer fréquemment jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Garnir de **graines de sésame**.

ASSAISONNEMENT BURGER DE POULET À LA TOSCANE EN 5 FAÇONS



Saveurs franches de la Méditerranée : ail, romarin, tomate et sumac. À personnaliser en utilisant une viande hachée au choix (poulet, bœuf, agneau ou dinde).
Un pot assaisonne 24 burgers.



1. SALADE DE TOMATES À LA TOSCANE

Couper en tranches fines **3 tomates ancestrales** et $\frac{1}{4}$ d'**oignon rouge**. Disposer sur une assiette. Recouvrir de tranches de **fromage bocconcini**. Saupoudrer généreusement de pincées d'**assaisonnement**, de **sel** et de **poivre**. Arroser d'**huile** et de **vinaigre balsamique** de qualité et garnir de **feuilles de basilic**.



2. POULET MÉDITERRANÉEN SUR UNE PLAQUE

Fouetter ensemble **2 c. à table de chacun** : **assaisonnement**, **huile d'olive** et **vinaigre de vin rouge**. Sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**, disposer **1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet**, **2 poivrons tranchés**, $\frac{1}{2}$ **oignon rouge tranché** et $\frac{1}{4}$ **tasse d'olives Kalamata dénoyautées**. Rôtir au four préchauffé à 450 °F jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 20 minutes. Garnir de **feta émietté** et de **4 tasses de bébés épinards**.



3. STEAK GRILLÉ À LA TOSCANE

Badigeonner d'huile les deux côtés d'un **steak à griller de 1 lb (450 g)**. Saupoudrer d'**une c. à table d'assaisonnement** et de pincées de **sel** et de **poivre**. Placer sur le gril préchauffé à feu moyen-élevé. Fermer le couvercle et griller jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 minutes par côté pour un steak mi-saignant. Laisser reposer sur une planche à découper. Servir arrosé de **sauce pesto**.



4. SALADE DE THON ET DE POIS CHICHES

Dans un grand bol, mélanger **6 tasses de roquette** ou de **bébés épinards**, **1 pinte de tomates cerises** coupées en deux, **1 poivron jaune** coupé en dés, $\frac{1}{2}$ **concombre anglais haché**, **1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches**, égouttés et rincés et **1 boîte (6 oz/170 g) de thon égoutté**. Saupoudrer de **2 c. à table d'assaisonnement**, et arroser de $\frac{1}{4}$ **tasse d'huile d'olive** et du jus d'un **citron pressé**. Remuer pour mélanger.



5. TARTINES AU SAUMON

Dans un bol, mélanger $\frac{1}{4}$ **tasse de mayonnaise**, $\frac{1}{4}$ **tasse de crème sure** ou de **yogourt** et **1 c. à table d'assaisonnement**. Ajouter **1 boîte de saumon (6 oz/170 g) égoutté**, et $\frac{1}{4}$ **tasse de chaque** : **pomme hachée non pelée**, **noix grillées** et **céleri haché**. Répartir sur des tranches minces de pain de seigle ou pumpernickel.