



Retour à l'école, retour à la routine

Après avoir croqué dans le meilleur de l'été, le retour à l'école signifie le retour à la routine. Alors que la vie revient lentement à la normale, nous sommes là pour vous aider à retrouver le rythme du quotidien. Avoir quelques bonnes recettes sous la main est toujours très pratique lorsqu'on veut respecter un horaire chargé. Voici des idées de repas faciles pour vous aider à préparer des déjeuners rapides, des lunchs qui donnent l'eau à la bouche, et des soupers qui passent de crus à prêts en seulement 20 minutes. Plus que jamais, nous savons à quel point le temps est précieux, et cuisiner des repas sains ne doit pas nécessairement prendre du temps ou être difficile. Tirez profit de ces stratégies, trucs et astuces pour vous aider à connaître un automne réussi... et à votre goût!



DÉJEUNER

Nous savons que vous voulez un déjeuner rapide. Certains disent que le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Parfois, il peut être difficile de sortir les enfants du lit, de servir leur déjeuner, puis de les emmener à l'école.

Voici quelques trucs pour des matins plus faciles.

STRATÉGIES

1. Mettez la table pour le déjeuner la veille au soir. Sortez les verres, les assiettes, les bols, et tout ce que vous utilisez habituellement au déjeuner. Voilà une chose de moins à faire le matin.
2. Demandez aux enfants d'aider à préparer le déjeuner la veille. En plus, lorsqu'ils aident à préparer le repas, il y a plus de chances qu'ils veulent le manger!

RECETTE À ESSAYER

Gruau maison

3. Certaines personnes n'aiment pas prendre leur déjeuner dès le réveil. Si c'est le cas, les déjeuners à préparer à l'avance et à emporter peuvent changer la donne. Ces déjeuners sont rapides et faciles à préparer; vous pouvez les préparer la veille ou la fin de semaine, puis les emporter et les manger sur le pouce, ou les passer au micro-ondes pour les réchauffer avant de déguster.

RECETTES À ESSAYER

Biscuits-déjeuner du superhéros

Omelette à la grecque

Muffin à l'œuf à emporter

Muffin à l'œuf dans un moule à muffins

Gruau chaud aux petits fruits

Petites portions protéinées

Gaufres super simples



LUNCH

En travaillant de la maison, plusieurs d'entre nous avons pris l'habitude d'ouvrir le réfrigérateur et d'ajouter rapidement quelques aliments dans une assiette, ou de grignoter sans trop réfléchir à l'heure du lunch. Ne vous en faites pas, nous sommes là pour vous aider à préparer en un clin d'œil des lunches délicieux qui se glissent facilement dans un sac.

Regardez cette [vidéo](#) fantastique pour obtenir d'autres trucs de nos diététistes.

RECETTES À ESSAYER

[Sandwich au thon et aux pommes](#)

[Salade-repas au poulet du dimanche](#)

[Carrés à l'épinard pour boîte à lunch de Sylvie](#)





SOUPER

Vous connaissez le refrain, lorsque vous rentrez chez vous vers 16 ou 17 heures, et que vous commencez à passer en revue tout ce que vous devez faire en rentrant à la maison. Eh bien, respirez profondément! Nous vous proposons trois stratégies simples :

1. Préparer à l'avance
2. Cuisiner une fois, manger deux fois
3. Souper express

VOS STRATÉGIES ESSENTIELLES

1. Préparer à l'avance

La fin de semaine, cuisinez en grande quantité, puis congelez des portions individuelles ou familiales, qu'il suffira de réchauffer et de manger les soirs de semaine.

RECETTES À ESSAYER

Pizza au porc effiloché et aux oignons brunis

Soupe au poulet effiloché

2. Cuisiner une fois, manger deux fois

RECETTES À ESSAYER

Porc effiloché/Poulet effiloché

TRUC : ajoutez aux quesadillas, wraps, salades et bols-repas.

Poulet au beurre

TRUC : Faites le double de la recette, et congelez l'autre moitié. Super pour faire une pizza naan.

Chili cha cha

TRUC : Faites le double ou le triple de la recette, et utilisez dans les sloppy joes, wraps, ou salades de tacos.



3. Souper express

Nos kits de repas permettent de préparer facilement les repas préférés de la famille, qui sont prêts à savourer en 20 minutes seulement.



RECETTES À ESSAYER

Du bon mexicain. Vite fait.^{MC}

Les mardis tacos sont plus faciles et plus délicieux que jamais.

Du bon asiatique. Vite fait.^{MC}

Voici quelques-unes de nos solutions de repas préférées pour toute la famille :

Macaroni au fromage

Fettuccine Alfredo

COLLECTE DE FONDS

Amassez des fonds pour soutenir votre communauté ou une cause tout en partageant des solutions de repas sains pour les soirs de semaine. Tout le monde mange, alors tout le monde peut être client!



COLLECTEZ DES FONDS EN TOUTE FACILITÉ

Vous prenez les commandes de notre collection spéciale Soupers de semaine (25 \$CA/US), et votre Conseiller/ère s'occupe du reste.



DES REPAS QUI COMPTENT

La collection Soupers de semaine propose des solutions de repas faciles qui vous aident à mettre rapidement le souper sur la table.



RECUEILLEZ 40 % SUR LES VENTES

Pour chaque collection Soupers de semaine vendue, recueillez 10 \$ pour votre cause!

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CONSEILLER/ÈRE ÉPICURE POUR EN SAVOIR PLUS.

GAGNEZ UN REVENU SUPPLÉMENTAIRE

La rentrée des classes peut faire mal au portefeuille! Une bonne solution consiste à choisir une activité occasionnelle qui convient à votre horaire. Vous êtes curieux de savoir comment vous lancer?

Contactez un/e Conseiller/ère Épicure dès aujourd'hui. Vous pouvez vous lancer pour seulement 125 \$CA (99 \$US) et si vous réalisez que ce n'est pas pour vous, vous aurez quand même rempli votre garde-manger de produits essentiels et santé.



125 \$CA

Valeur de plus de 250 \$CA!

99 \$US

Valeur de plus de 225 \$US!