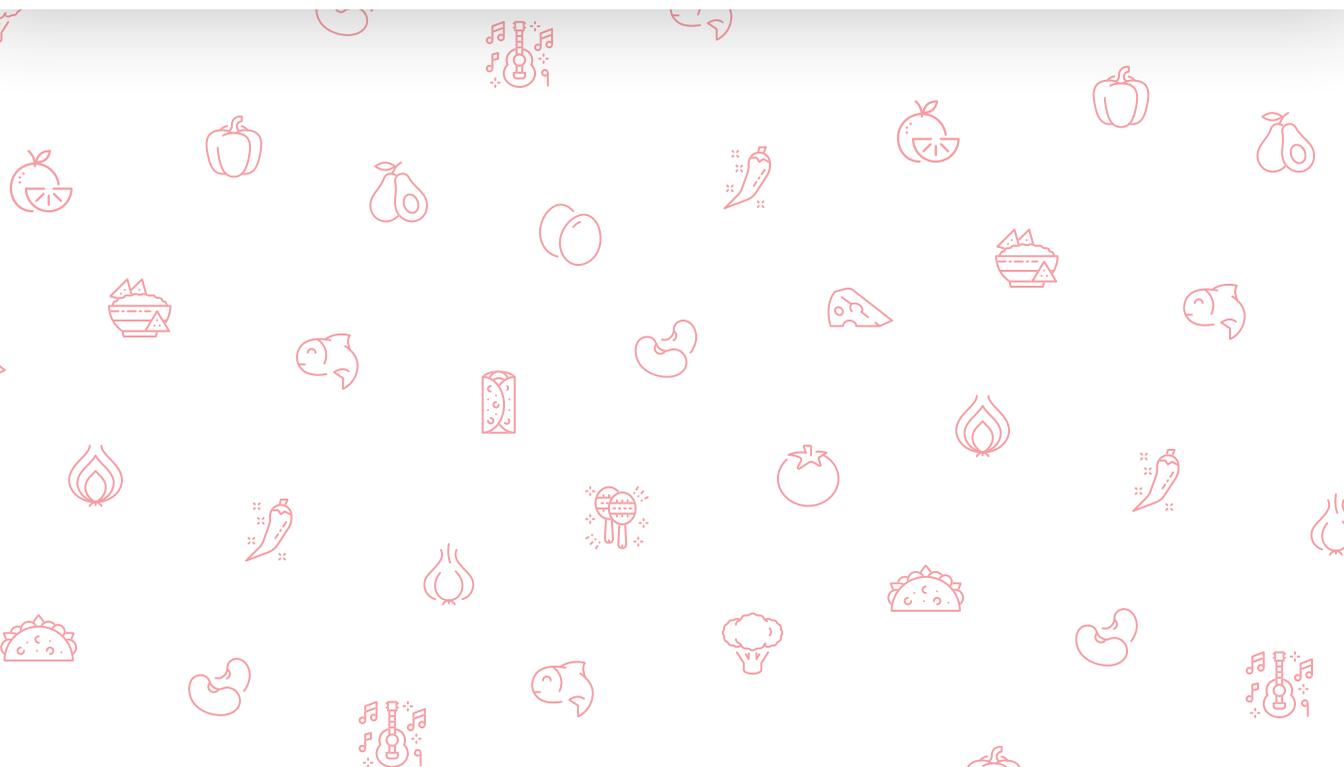


E P I C U R E TM

DU BON MEXICAIN. VITE FAIT. ^{MC}

Guide numérique de recettes



DU BON MEXICAIN. VITE FAIT.^{MC}



HOLA!

Découvrez des repas délicieux d'inspiration mexicaine que toute la famille va adorer! Avec ces recettes faciles à faire et des outils de cuisine gagne-temps, la préparation de repas sains prêts en 20 minutes est plus simple et plus rapide que jamais.

La polyvalence est le mot d'ordre : suivez les recettes des emballages, ou encore, utilisez les assaisonnements pour créer de nouvelles combinaisons de saveurs.

Consommez la bonne quantité de nourriture selon la bonne combinaison! Toutes les recettes de ce guide conviennent au programme Du vrai. Résultats concrets^{MC}. Il vous suffit de suivre les suggestions pour une assiette parfaitement équilibrée :

- ½ assiette = légumes
- ¼ assiette = glucides complexes
- ¼ assiette = protéines maigres
- Un peu de gras sain

INFO : En consommant des portions idéales, vous vous sentirez rassasié entre les repas et n'aurez aucune envie de grignoter!



MÉLANGE À TREMPETTE GUACAMOLE

EN 5 FAÇONS



Un mélange tex-mex avec poivrons, ail et chili. Un pot donne 8 tasses de guacamole (voir la recette sur le pot). S'utilise de nombreuses façons! Combinez-le à des avocats et du jus de lime pour faire du guacamole, ou utilisez-le comme assaisonnement dans tous les plats de votre choix.

1

SOUPE SIMPLE AUX HARICOTS NOIRS

Faire sauter **1 oignon haché** dans l'huile à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporer **1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs** (égouttés et rincés) et **1 ½ c. à table de mélange à trempette**. Ajouter **2 tasses de bouillon** (au choix). Couvrir et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant 15 minutes pour que les saveurs se mélangent. Réduire en purée avec un mélangeur à main. Ajouter du bouillon, au besoin. Garnir de **guacamole** préparé.

2

FRITTATA AUX LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre **1 c. à thé de beurre** à feu moyen-élevé. Ajouter **2 poivrons hachés** et **1 tasse de fleurs de brocoli hachés**. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants, 3 à 5 minutes. Ajouter **1 c. à table de mélange à trempette**, **8 œufs** légèrement battus et **¼ tasse de fromage râpé**. Cuire, sans remuer, jusqu'à ce que les bords commencent à prendre, environ 1 minute. Cuire au four préchauffé à 350 °F jusqu'à ce que la frittata soit ferme lorsqu'on la secoue, environ 15 minutes. Au besoin, envelopper la poignée de la poêle dans du papier d'aluminium.

3

LINGUINES VERTS

Mélanger **1 lb (450 g) de linguines cuites** avec **3 à 4 c. à table d'huile d'olive**, **1 c. à table de mélange à trempette** et des pincées de **sel marin** et de **poivre noir**. Ajouter **2 tasses de bébés épinards** et **1 avocat tranché**. Presser le jus d'un **citron**. Garnir de **feta émiettée**, si désiré.

4

SANDWICH AU THON ET À L'AVOCAT

Écraser un **petit avocat** dans un bol. Égoutter **1 boîte (6 oz/170 g) de thon pâle**; ajouter au bol avec **¼ tasse de céleri** et **¼ tasse d'oignon rouge en dés**, et **1 ½ c. à table de mélange à trempette**. Presser le jus de **½ citron**. Bien mélanger. Étaler la garniture sur **deux tranches de pain**. Garnir de **laitue** et couvrir d'une deuxième tranche de pain. Couper en diagonale et servir.

5

ŒUFS FARCIS AU GUACAMOLE

Peler **6 œufs durs**. Couper chaque œuf en deux dans le sens de la longueur; mettre les jaunes dans un bol. Ajouter **1 avocat** et écraser avec les jaunes. Incorporer **1 c. à table de mélange à trempette** et le jus de **½ lime**. Avec une cuillère ou une poche à douille unie, mettre le mélange dans les moitiés de blancs d'œuf. Garnir de **coriandre**, si désiré. Servir immédiatement.

ASSAISONNEMENT ENCHILADA

EN 5 FAÇONS



Goût franc et acidulé; moyennement épicé.
Un sachet donne 4 enchiladas aux haricots noirs (suivre la recette sur l'emballage).
Mélange végétalien.

1

CHILI EXPRESS

Placer **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 à 6 minutes. Ajouter **1 sachet d'assaisonnement**, **1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges** (égouttés et rincés), **1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** et **½ tasse d'eau**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance moyenne jusqu'à ce que ce soit bien chaud, 10 à 12 minutes, en remuant de temps à autre.

2

BOULETTES FACILES EN SAUCE ENCHILADA

Combinaison **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** et **½ sachet d'assaisonnement**. Former 16 boulettes. Placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes. Découvrir et laisser reposer environ 1 minute. Entretemps, dans un bol allant au micro-ondes, fouetter le **reste de l'assaisonnement**, **1 c. à table de pâte de tomates** et **¾ tasse d'eau**. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser sur les boulettes de viande.

3

TREMPETTE ÉTAGÉE ENCHILADA

Faire cuire **½ lb (225 g) de bœuf haché maigre** dans une poêle. Déposer au fond d'un petit plat à gratin. Avec une cuillère, étendre **1 tasse de salsa préparée** sur le bœuf, puis **1 tasse de guacamole**, et **1 sachet de sauce Enchilada préparée**. Garnir de **fromage râpé**. Cuire au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

4

ŒUFS ENCHILADA

Déposer **1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots sautés** dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les haricots soient chauds, environ 2 minutes. Entretemps, dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 sachet de sauce Enchilada préparée**. Ajouter les haricots chauds en remuant. Faire quatre puits dans la sauce; casser un **œuf** dans chacun. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris et que les jaunes soient cuits au goût. Servir avec des **tortillas** chaudes et du **guacamole**.

5

PORC EFFILOCHÉ À LA MEXICAINE

Dans une mijoteuse, fouetter **1 sachet d'assaisonnement** avec **1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées**, **1 ½ tasse d'eau**, **½ tasse de cassonade** et le jus d'une **lime**. Ajouter **3 lb (1,3 kg) d'épaule** ou de **soc de porc désossé** et remuer pour enrober de sauce. Couvrir et cuire pendant 6 heures à basse puissance ou 3 heures à puissance élevée. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le porc, puis incorporer à la sauce.

ASSAISONNEMENT FAJITA

EN 5 FAÇONS



Mélange relevé de paprika, piment, herbes, cumin et ail. Moyennement épicé. Un pot donne 17 fajitas (suivre la recette sur l'emballage). Mélange faible en sodium; une cuillère à thé contient 10 mg de sodium, tandis que certaines versions du commerce peuvent contenir jusqu'à 125 mg.

1

POIS CHICHES AUX ÉPICES FAJITA

Préchauffer le four à 400 °F. Égoutter et rincer **1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches**; éponger avec un essuie-tout. Enrober de **2 c. à table d'huile** et **1 à 1 ½ c. à table d'assaisonnement**. Étaler en une seule couche sur une plaque de cuisson couverte d'un tapis de cuisson. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pois soient croustillants.

2

TREMPETTE AU POULET ET ÉPICES FAJITA

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger **1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème léger** (ramolli), **1 tasse de poulet cuit haché**, **½ tasse de crème sure légère** ou de **mayonnaise** et **1 c. à table d'assaisonnement**. Cuire au micro-ondes à puissance élevée et brasser, à 1 minute d'intervalle, jusqu'à ce que le fromage fonde et que la sauce soit chaude, environ 2 à 3 minutes.

3

TACOS FABULEUX AU POISSON

Déposer **1 lb (450 g) de poisson blanc** dans une **Étuveuse multi-usages**. Saupoudrer de **½ c. à table d'assaisonnement**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes. Retirer du micro-ondes et laisser reposer 1 minute, couvert. Égoutter l'excès de liquide de l'étuveuse. Émietter le poisson avec une fourchette; répartir entre les tortillas et garnir de **poivrons tranchés** et de **salade de chou**.

4

BURGER FAJITA

Dans un grand bol, combiner **1 lb (450 g) de viande hachée** au choix avec **1 ½ c. à table d'assaisonnement**. Former quatre galettes. Cuire dans une poêle à feu moyen, environ 4 à 5 minutes par côté. Pendant la dernière minute de cuisson, garnir chaque galette d'une tranche de **fromage Monterey Jack**. Déposer dans des **pains à burger** et servir avec votre sauce et vos garnitures préférées.

5

ŒUFS BROUILLÉS TEX-MEX

Dans une grande poêle antiadhésive, cuire **1 poivron haché** et **½ lb (225 g) de bœuf haché maigre** jusqu'à ce que la viande soit cuite, environ 3 minutes. Dans un bol, battre **6 œufs** avec **1 c. à thé d'assaisonnement**. Verser sur le mélange de bœuf. Glisser délicatement une spatule dans la poêle et sous les œufs pour former de gros « morceaux ».

MÉLANGE POUR SALSA POCO PICANTE

EN 5 FAÇONS



Saveur franche et moyennement épicée avec des notes de cayenne, piment jalapeño et ail. Un pot donne 6 tasses de salsa (suivre la recette sur l'emballage). Préparez la quantité dont vous avez besoin; fini les pots de salsa oubliés au fond du frigo. Utilisez aussi le mélange comme assaisonnement.

1

ROULÉS DE LAITUE À LA SALADE DE POULET

Dans un bol, fouetter $\frac{1}{4}$ tasse de mayonnaise légère, $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt grec nature 2 % et 2 c. à table de mélange pour salsa. Ajouter 4 tasses de poulet cuit, 2 branches de céleri en dés, 1 poivron haché et 1 oignon vert tranché. Servir dans des feuilles de laitue.

2

SAUCE CRÉMEUSE À LA SALSA

Dans un mélangeur, combiner $\frac{1}{2}$ tasse de mayonnaise légère, $\frac{1}{2}$ tasse de tomates en dés, le jus de $\frac{1}{2}$ lime et 1 à 2 c. à table de mélange pour salsa. Mélanger jusqu'à consistance lisse en diluant avec de l'eau, au besoin. Servir avec des pâtes cuites et froides, des pommes de terre ou du riz et des légumes.

3

SAUCE SALSA

Fouetter $\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive avec le jus d'une lime et 1 c. à table de mélange pour salsa. Ajouter 1 tomate coupée en dés. Verser sur le poulet, bœuf, poisson ou porc rôti.

4

RIZ À LA SALSA

Dans une Étuveuse multi-usages, combiner 1 tasse de riz blanc non cuit, 2 tasses d'eau, $\frac{1}{2}$ tasse de tomates en dés, et 2 c. à table de mélange pour salsa. Couvrir d'un Plateau multi-usages. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Saupoudrer de $\frac{1}{2}$ tasse de cheddar râpé avant de servir.

5

POIVRONS FARCIS À LA SALSA

Mettre 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre dans une Étuveuse multi-usages. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 4 à 6 minutes. Ajouter 1 tasse de riz cuit et 1 tasse de salsa préparée. Couper le dessus de 4 poivrons; retirer les tiges et les graines. Avec une cuillère, déposer le mélange de bœuf dans les poivrons. Placer les poivrons dans l'étuveuse (ne pas la nettoyer) et garnir de $\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, environ 5 minutes.

ÉTUVEUSE MULTI-USAGES

Cet outil de cuisine essentiel, qui va aussi au four, a une capacité de 14 tasses.

SILICONE 101 :

- Silicone de qualité alimentaire à 100 %.
- Souple et antiadhésif pour une cuisson et un nettoyage faciles.
- Va au four jusqu'à 450 °F.

L'étuveuse est accompagnée d'un **Plateau multi-usages** pour séparer les aliments (faites cuire les légumes au fond, et les protéines sur le dessus). Ou encore, faites des croustilles de chou frisé, de pomme de terre ou de pita au micro-ondes.

ENTRETIEN ET UTILISATION :

- Laver avant la première utilisation.
- Va au micro-ondes, au four, au lave-vaisselle et au congélateur.
- Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou de tampons à récurer.
- ATTENTION : Le contenu peut être très chaud. Ouvrir avec précaution; les mitaines de four sont recommandées.



PRESSE-AGRUME 2 EN 1

Un outil génial pour presser le jus des agrumes en filtrant les pépins et la pulpe; parfait pour les citrons, limes, clémentines et tangerines!

Placez le fruit côté coupé vers le bas au moment de presser pour que le jus s'écoule par les trous.

ENTRETIEN ET UTILISATION :

- Laver avant la première utilisation.
- Va au lave-vaisselle.

TRUCS POUR PRESSER :

- Roulez le fruit sur le comptoir avant de le couper.
- Pour de meilleurs résultats, pressez le fruit à température ambiante plutôt que sorti tout droit du frigo. Vous avez oublié de le sortir du frigo? Pas de problème : passez-le au micro-ondes de 10 à 20 secondes pour presser le jus encore plus facilement.

1 citron = environ 3 c. à table de jus

1 lime = environ 2 c. à table de jus



FAJITAS FACILES AU POULET



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

TRUC

Remplacez la viande par 4 tasses de haricots ou de lentilles pour une version végétarienne.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,46 \$CA/3,01 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

2 poivrons

¼ oignon rouge

1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau

2 c. à table d'**Assaisonnement Fajita**

1 grosse tomate

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

Poco Picante

½ lime

1 avocat

1 ½ c. à table de **Mélange à trempette**

Guacamole

8 petites tortillas de grains entiers ou de maïs, chaudes

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 fajitas) : Calories 460, Lipides 16 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 750 mg, Glucides 49 g (Fibres 8 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Émincer les poivrons, l'oignon et le poulet. Émincer les poitrines de poulet. Placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 3 à 5 minutes.
2. Entretemps, préparer la salsa : couper la tomate en dés, placer dans un bol et ajouter le mélange pour salsa. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser 1 c. à thé de jus de lime. Mélanger.
3. Pour le guacamole, couper l'avocat en deux. Mettre la chair dans un bol. Ajouter le mélange à trempette et presser 1 c. à thé de jus de lime. À l'aide du **Séparateur de viande hachée**, écraser.
4. Pour servir, répartir le guacamole sur les tortillas chaudes. Garnir du mélange à la viande et de la salsa.

E P I C U R E™

POULET À LA SALSA CUIT EN 10 MINUTES



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 2 c. à table de **Guacamole** préparé.



TEMPS TOTAL : 10 min



1 PORTION



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

INGRÉDIENTS

1 tomate moyenne, ou ½ tasse de tomates en dés en conserve

4 oz (112 g) de filets de poitrine de poulet, désossés et sans peau

½ tasse de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

½ c. à table de **Mélange pour salsa Poco Picante**

1 tortilla de blé entier

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 4,5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 570 mg, Glucides 49 g (Fibres 12 g, Sucres 4 g), Protéines 37 g.

PRÉPARATION

1. Couper la tomate en dés. Mélanger ensemble la tomate, le poulet, les haricots et le mélange pour salsa dans une **Étuveuse rectangulaire**.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Servir avec une tortilla chaude.

BURRITOS RAPIDES



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,20 \$CA/1,61 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de viande hachée maigre de dinde, poulet ou bœuf

1 c. à table de **Mélange à trempette Guacamole**

½ tasse de crème sure

1 c. à table d'**Assaisonnement Fajita**

1 grosse tomate

1 tasse bien pleine de bébés épinards

4 grandes tortillas de grains entiers, chaudes

½ tasse de fromage râpé, au choix

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 burrito) : Calories 350, Lipides 22 g (Saturés 6 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 630 mg, Glucides 30 g (Fibres 14 g, Sucres 1 g), Protéines 34 g.

PRÉPARATION

1. Placer la viande dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter le mélange à trempette. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 3 à 5 minutes.
2. Entretemps, mélanger ensemble dans un bol la crème sure et l'Assaisonnement Fajita. Réserver.
3. Couper la tomate en dés. Émincer les épinards.
4. Pour assembler, répartir 2 c. à table de crème sure sur chaque tortilla chaude. Garnir avec la viande, la tomate, les épinards et le fromage. Rouler serré.

E P I C U R E™

POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 petit pain de grains entiers et $\frac{1}{4}$ d'avocat, tranché.

TRUCS

Pour gagner du temps, achetez des courgettes déjà en spirales, dans la section des fruits et légumes de la plupart des épiceries. Souvent, elles se trouvent près des mélanges de salades emballées.

Utilisez le **Bouillon réconfortant Épicide** pour une bonne option faible en sodium!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,64 \$CA/2,24 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé
- 1 tasse de bouillon faible en sodium, au choix
- $\frac{1}{2}$ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
- 2 courgettes moyennes
- $\frac{1}{4}$ tasse de feta émiettée, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 240, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 520 mg, Glucides 17 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

- Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 3 minutes par côté.
- Entretemps, réserver 1 c. à table d'assaisonnement. Dans un bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, le bouillon et les tomates broyées. Ajouter au wok, une fois le poulet doré.
- Réduire le feu, puis remuer pour bien enrober. Couvrir et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes.
- Entretemps, à l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la lame à juliennes de 6 mm, couper les courgettes en longues lanières fines pour obtenir des nouilles (devrait donner environ 6 tasses). Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**, puis saupoudrer de la cuillère à table réservée d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. Brassier (en gardant le couvercle) et cuire 2 minutes de plus.
- Répartir les nouilles et le poulet sur des assiettes, verser la sauce par-dessus à l'aide d'une cuillère et garnir de fromage, si désiré.

E P I C U R E™

FRITTATA MEXICAINE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 tasse de riz



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



1,48 \$CA/1,26 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 poivron

5 œufs

1 tasse de blancs d'œufs

1 c. à table d'**Assaisonnement Fajita**

¾ tasse de fromage râpé, au choix

1 avocat

1 ½ c. à table de **Mélange à trempette**

Guacamole

1 c. à thé de jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

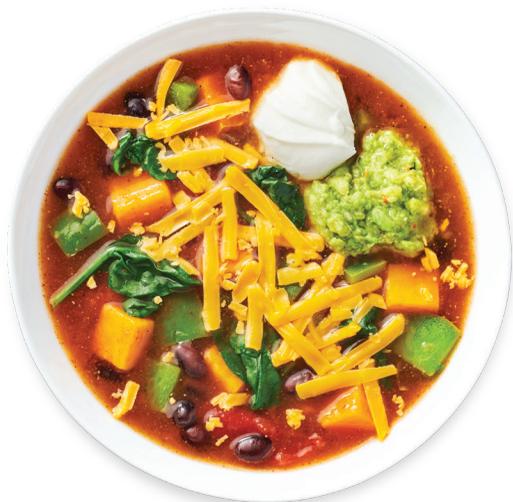
Par portion : Calories 250, Lipides 14 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 310 mg, Sodium 510 mg, Glucides 9 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Couper le poivron en dés. Placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée environ 1 minute.
2. Craquer les œufs dans l'étuveuse. Ajouter les blancs d'œufs et l'assaisonnement. Mélanger. Garnir de fromage. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les œufs soient pris, 3 à 4 minutes. Laisser reposer, couvert, pendant 1 minute.
3. Entretemps, couper l'avocat en deux. Mettre la chair dans un bol. Ajouter le mélange à trempette et le jus de lime. À l'aide d'une fourchette ou du **Séparateur de viande hachée**, écraser.
4. Couper la frittata en carrés et servir avec le guacamole.

E P I C U R E™

SOUPE ENCHILADA À LA PATATE DOUCE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 2 c. à table de guacamole.

TRUC

Écraser les tomates dans la main est non seulement aussi satisfaisant que presser une balle anti-stress, mais c'est surtout une bonne façon d'en extraire le délicieux jus et de donner au plat un air rustique!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,82 \$CA/4,10 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

5 tasses d'eau chaude
1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**
2 petites patates douces
2 poivrons verts
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates entières
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs sans sel ajouté
4 tasses de bébés épinards
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
½ tasse de fromage râpé

Garnitures (facultatif) : tortillas émiettées, jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (3 tasses) : Calories 350, Lipides 7 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 630 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 11 g), Protéines 19 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok**, combiner l'eau et l'assaisonnement sur feu vif. Couvrir et porter à ébullitions. Entretemps, couper les patates douces non pelées et les poivrons en dés. Ajouter au wok.
2. Écraser les tomates à la main et les ajouter, avec le jus de la boîte, dans le wok. Couvrir et porter à ébullitions. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
3. Égoutter et rincer les haricots noirs; les ajouter dans le wok. Laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Diviser entre les 4 bols et garnir chaque bol de 2 c. à table de yogourt et de fromage; ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.

E P I C U R E™

SALADE-REPAS BURRITO TEX MEX



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette salade est un repas parfaitement équilibré.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,82 \$CA/4,10 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau
- 2 c. à table d'**Assaisonnement Fajita**
- 1 tasse de quinoa à cuire
- 1 poivron rouge
- 1 grosse tomate
- 2 c. à table de **Mélange pour salsa Poco Picante**
- 2 c. à thé de jus de lime, divisé (facultatif)
- 1 avocat
- 1 ½ c. à table de **Mélange à trempette Guacamole**
- 4 tasses de bébés épinards ou de laitue iceberg hachée
- ¼ tasse de fromage râpé, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 410 mg, Glucides 43 g (Fibres 10 g, Sucres 3 g), Protéines 36 g.

PRÉPARATION

- Couper le poulet en cubes. Déposer dans une **Étuveuse multi-usages**; ajouter l'assaisonnement, couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant 3 à 4 minutes. Transférer dans un bol.
- Mettre le quinoa dans la même étuveuse (sans la rincer). Verser 2 tasses d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant 12 minutes.
- Pendant la cuisson du quinoa, émincer le poivron.
- Préparer ensuite la salsa. Couper la tomate en dés, placer dans un bol et ajouter le mélange à salsa. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser 1 c. à thé de jus de lime, si désiré. Mélanger.
- Pour le guacamole, couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Mettre la chair dans un bol, ajouter le mélange à trempette et 1 c. à thé de jus de lime fraîchement pressé, si désiré. Écraser avec le **Séparateur de viande hachée**.
- Pour assembler, placer les épinards, le poulet, le quinoa, le poivron, la salsa et le guacamole dans les bols. Garnir de fromage, si désiré.

E P I C U R E™

FAJITAS SUR UNE PLAQUE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 c. à thé de vinaigrette Épicure.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



4,29 \$CA/3,65 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

2 poivrons

½ oignon rouge

1 ½ lb de poitrines de poulet, désossées et sans peau, ou de bavette de bœuf

2 c. à table d'huile

1 à 2 c. à table d'**Assaisonnement Fajita**

12 petites tortillas de grains entiers ou de maïs

1 tasse de fromage râpé, faible en gras de préférence

Garnitures (facultatif): Guacamole, Salsa Poco Picante, coriandre, quartiers de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 410 mg, Glucides 43 g (Fibres 10 g, Sucres 3 g), Protéines 36 g.

PRÉPARATION

1. Disposer les grilles du four dans le tiers inférieur et le tiers supérieur du four. Préchauffer sur la position grill.
2. Entretemps, émincer les poivrons et l'oignon. Couper le poulet en bouchées et disposer sur une **Plaque de cuisson**. Ajouter l'huile et l'assaisonnement; mélanger pour bien enrober, et disposer en une seule couche.
3. Griller, en tournant la plaque et en remuant souvent, jusqu'à ce que ce soit cuit, de 8 à 10 minutes.
4. Enrober les tortillas dans du papier aluminium; placer sur la grille inférieure du four pendant les trois dernières minutes de cuisson.
5. Retirer du four; saupoudrer le mélange de poulet de fromage râpé. Servir dans des tortillas chaudes avec les garnitures, si désiré.

E P I C U R E™