



E P I C U R E™

# SOUPERS SUR UNE PLAQUE

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS SUR UNE PLAQUE



# SOUPERS SUR UNE PLAQUE

GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES  
avec **RECETTES EN PRIME**



La **Plaque de cuisson** est l'outil de cuisine incontournable pour préparer un souper pour toute la famille avec un minimum de nettoyage. En préparant des repas sur une plaque, on peut être créatif et essayer différentes recettes que l'on ne préparerait pas normalement les soirs de semaine.

Ce guide est rempli de recettes fantastiques qui vous mettront l'eau à la bouche. Essayez le Cheesesteak à la Philly, les Bouchées croustillantes au tofu, ou les Crevettes au goût des tropiques.

Le guide de recettes comprend une liste d'épicerie, des idées de substitutions, et des trucs et suggestions pour équilibrer parfaitement votre assiette.

Avec ces recettes, dites « non » à l'évier rempli de casseroles et de vaisselle, et bonjour aux délicieux repas sur une plaque!

# OUTILS DE CUISINE

Avec les bons outils, planifier et préparer les repas est plus facile que jamais. La **Plaque de cuisson** convient parfaitement à cette collection, et vous aidera à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage.

## PLAQUE DE CUISSON

- Plaque de cuisson tout usage faite d'une seule pièce d'aluminium, avec un rebord d'un pouce.
- Parfaite pour cuire au four, rôtir ou comme plateau pour récupérer les dégâts des autres plats, lors de la cuisson au four.
- Maintient et répartit uniformément la chaleur. Durable, mais légère.
- Rebords laminés, pour une prise facile.

## ENTRETIEN ET UTILISATION

- Va au congélateur et au four.
- Lavage à la main recommandé. Laver avant la première utilisation.

## TAPIS DE CUISSON

- Tapis de cuisson antiadhésif, souple et réutilisable fait de silicone.
- Le rebord permet d'éviter les débordements.
- Convient parfaitement à la Plaque de cuisson.
- Résiste à la chaleur jusqu'à 450 °F.

## ENTRETIEN ET UTILISATION

- Va au congélateur et au four.
- Lavage à la main recommandé. Laver avant la première utilisation.



# LISTE D'ÉPICERIE

## FRUITS ET LÉGUMES

- 3 poivrons :**
  - 2 (Cheesesteak à la Philly)
  - 1 (Poulet tropical à l'ananas)
- 3 petites patates douces** (Poulet sucré à l'ail)  
*Substitution : pommes de terre Yukon Gold ou Russet*
- 2 petits oignons :**
  - 1 rouge (Poulet tropical à l'ananas)
  - 1 jaune (Cheesesteak à la Philly)
- 3 tasses de champignons tranchés**, environ 2 paquets (7 oz/200 g chacun) (Cheesesteak à la Philly)
- 2 tasses de pois mange-tout** (Poulet tropical à l'ananas)

## GARDE-MANGER

- Huile :**
  - 2 c. à table, de préférence huile de coco (Poulet tropical à l'ananas)
  - 1 c. à table (Cheesesteak à la Philly)
  - 1 c. à table (Poulet au four à la mode du Sud)
  - 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas**, dans leur jus (Poulet tropical à l'ananas)
- 2 c. à table de mayonnaise** (Lanières de poulet croustillantes)  
*Substitution : yogourt grec nature 2 %*

## PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 4 poitrines (Poulet au four à la mode du Sud)
- 2 lb (900 g) de filets de poitrine de poulet, désossés et sans peau**, environ 32 morceaux :
  - 1 lb/450 g (Lanières de poulet croustillantes)
  - 1 lb/450 g (Poulet tropical à l'ananas)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau** (Poulet sucré à l'ail)  
*Substitution : 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme*
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf tranchées finement** (Cheesesteak à la Philly)

## PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de mozzarella râpé** (Cheesesteak à la Philly) | *Substitution : fromage provolone*

## BOULANGERIE

- 6 pains à sous-marin** (Cheesesteak à la Philly)  
*Substitution : petits pains à sous-marin ou pains à hot dog*

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des légumes, de la salade de chou, des pommes de terre et du riz ou du quinoa.



# POULET SUCRÉ À L'AIL



## VERSION VÉGÉTALIENNE :

Remplacez le poulet par 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme, en cubes.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,20 \$CA/2,72 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

3 petites patates douces

1 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossé et sans peau

1 sachet d'Assaisonnement Poulet sucré à l'ail

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 450 mg, Glucides 31 g (Fibres 4 g, Sucres 10 g), Protéines 25 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Entretemps, couper les patates douces en cubes, environ 3 tasses.
3. Dans un grand bol, ajouter les patates douces, l'huile, le poulet et l'assaisonnement. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
4. Disposer le poulet et les patates douces sur la plaque. Faire rôtir 16 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

# LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES



**TRUC :** Enrobez le poulet de votre **trempeuse** **Épicure** préférée au lieu de mayonnaise pour encore plus de saveur.

**TRUC :** Pour un enrobage encore plus croustillant, vaporisez d'huile le poulet pané avant la cuisson. Ne pas vaporiser l'huile sur le **Tapis de cuisson**.

 **TEMPS TOTAL :** 25 à 30 min  **4 PORTIONS**  **2,24 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de votre vinaigrette **Épicure** préférée et ½ tasse de grains cuits, au choix.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 filets

2 c. à table de mayonnaise ou de yogourt grec nature 2 %

1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 230, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 360 mg, Glucides 13 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 24 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**; badigeonner légèrement d'huile les grilles pour éviter que les aliments collent.
2. Dans un bol, ajouter le poulet et la mayonnaise; remuer pour bien enrober.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, enrober les filets des deux côtés un morceau à la fois.
4. Placer les filets sur les grilles en les espaçant. Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les filets soient dorés et bien cuits.

# POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD

**TRUC :** Pour plus de saveur, enrobez les morceaux de poulet dans votre **trempe Épicure** préférée, puis roulez-les dans le mélange de chapelure.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



2,01 \$CA/1,59 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de purée de pommes de terre et 1 ½ tasse de légumes verts mélangés ou de salade de chou avec 2 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

## INGRÉDIENTS

2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau

1 c. à table d'huile

1 sachet de **Chapelure sans gluten**

**À la mode du Sud**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 170, Lipides 5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 310 mg, Glucides 6 g (Fibres 3 g, Sucres 0 g), Protéines 24 g

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Couper le poulet en petits morceaux. Enrober d'huile. Disposer la chapelure dans un sac de plastique refermable.
3. Mettre dans le sac un morceau de poulet à la fois, puis remuer légèrement pour bien enrober. Déposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**.
4. Cuire au four préchauffé pendant 15 à 17 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

# CHEESESTEAK À LA PHILLY

**TRUC :** Utilisez des pains longs et plats comme des pains à sous-marin ou pains à hot dog.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



3,79 \$CA/3,22 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec ½ tasse de riz et 1 tasse de légumes.

## INGRÉDIENTS

- 2 poivrons
- 1 petit oignon jaune
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf tranchées finement
- 3 tasses de champignons tranchés
- 1 c. à table d'huile
- 1 sachet d'**Assaisonnement Cheesesteak à la Philly**
- 1 tasse de mozzarella ou de provolone râpé
- 6 pains à sous-marin, grillés

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 sous-marin) :** Calories 450, Lipides 19 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 400 mg, Glucides 45 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 23 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Trancher les poivrons et trancher finement l'oignon. Dans un grand bol, combiner les poivrons, l'oignon, le bœuf, les champignons, l'huile et l'assaisonnement. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
3. Disposer en une seule couche sur la plaque. Faire rôtir au four pendant 15 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage. Remettre au four et faire rôtir pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde.
5. Servir dans des pains à sous-marins grillés.

# POULET TROPICAL À L'ANANAS



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,87 \$CA/4,14 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

1 poivron  
1 petit oignon rouge  
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossés et sans peau  
2 tasses de pois mange-tout  
1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas dans leur jus  
2 c. à table d'huile de noix de coco fondue  
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet tropical à l'ananas**

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

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 340, Lipides 11 g (Saturés 8 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 500 mg, Glucides 30 g (Fibres 5 g, Sucres 19 g), Protéines 30 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Trancher le poivron et l'oignon. Dans un grand bol, combiner le poivron, l'oignon, le poulet les pois mange-tout, les morceaux d'ananas (incluant le jus), l'huile de coco et l'assaisonnement. Mélanger jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé.
3. Disposer en une seule couche sur la plaque. Faire rôti au four préchauffé à 425 °F pendant 16 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
4. Terminer avec un filet de lime fraîche, si désiré.

# SAUMON CARAMÉLISÉ

**TRUC :** Ne jetez pas les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, car elles font de délicieuses croustilles au four.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,58 \$CA/3,04 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de riz ou de quinoa.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filet de saumon, d'environ 1 po d'épaisseur  
 1 lb (450 g) de choux de Bruxelles, soit de 20 à 25  
 1 lime, coupée en deux  
 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail**  
 3 c. à table de miel ou de sirop d'érable  
 1 c. à table de sauce soya faible en sodium  
 1 c. à table d'huile  
 1 c. à table de sauce piquante, comme sriracha ou chili à l'ail, facultatif  
**Garnitures** (facultatif) : quartiers de lime, ciboulette

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 340, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 520 mg, Glucides 35 g (Fibres 5 g, Sucres 21 g), Protéines 28 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**. Disposer le poisson sur la plaque.
2. Arranger les choux de Bruxelles, puis les couper en deux sur la longueur. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
3. Entretemps, à l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de lime dans un petit bol. Fouetter avec l'assaisonnement, le miel, la sauce soya, l'huile et la sauce piquante, si désiré.
4. Badigeonner le saumon de sauce. Mélanger les choux de Bruxelles dans le reste de sauce. Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

## BOUCHÉES CROUSTILLANTES AU TOFU

**TRUC :** Enrobez le tofu de votre **trempeuse Épicure** préférée au lieu de mayonnaise pour encore plus de saveur.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



1,69 \$CA/1,44 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, 2 c. à table de votre **trempeuse Épicure** préférée et ½ tasse de grains cuits ou de frites au four.

## INGRÉDIENTS

2 briques (350 g chacune) de tofu ferme ou extra ferme  
 2 c. à table de mayonnaise ou de yogourt grec nature 2 %  
 1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 270, Lipides 15 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 310 mg, Glucides 18 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 17 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**; badigeonner légèrement d'huile les grilles pour éviter que les aliments collent.
2. Égoutter et essuyer le tofu. Couper chaque brique en deux, dans le sens de la longueur. Avec les mains, « casser » le tofu en bouchées. Les placer dans un bol avec la mayonnaise; remuer pour enrober.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, bien enrober les morceaux de tofu, un à la fois.
4. Placer les morceaux sur les grilles en les espaçant. Cuire au four 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## LANIÈRES DE POULET ET FRITES



**TRUC :** Pour des frites extra croustillantes, disposez les pommes de terre coupées dans un grand bol d'eau froide. Laissez tremper au moins 30 minutes ou toute la nuit. Cela retirera l'excédent d'amidon et aidera à obtenir des frites croustillantes. Égouttez, rincez et épongez avec un linge à vaisselle avant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



3,02 \$CA/2,57 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de trempette 3 oignons.

## INGRÉDIENTS

1 grosse pomme de terre Russet, frottée  
2 c. à table d'huile, divisée, plus une quantité pour badigeonner  
½ sachet de **Chapelure sans gluten À la mode du Sud**, environ ¼ tasse  
¼ tasse de parmesan râpé  
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossée et sans peau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 320, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 380 mg, Glucides 22 g (Fibres 5 g, Sucres 1 g), Protéines 30 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir deux **Petites plaques de cuisson** d'un **Petit tapis de cuisson** chacune. Déposer une **Grille de refroidissement** sur chaque plaque. Badigeonner légèrement d'huile.
2. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1** dotée de la plaque pour juliennes de 6,6 mm, couper la pomme de terre en bâtonnets. Éponger avec un linge à vaisselle, puis disposer dans un grand bol. Ajouter 1 c. à table d'huile et mélanger.
3. Dans un autre bol, combiner le mélange de chapelure et le fromage. Saupoudrer environ 2 c. à table sur les pommes de terre, puis bien enrober. Étendre en une seule couche sur une grille. Mettre au four.
4. Mettre le poulet dans le bol utilisé pour les pommes de terre, puis ajouter la cuillerée à table restante et bien mélanger. En procédant quelques filets à la fois, disposer le poulet dans le reste de mélange de chapelure, bien l'enrober et presser au besoin pour couvrir tous les côtés. Disposer sur la deuxième grille. Ne pas surcharger et laisser un peu d'espace entre chaque filet.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les frites soient croustillantes, environ de 18 à 25 minutes.

# ŒUFS FACILES SUR UNE PLAQUE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,18 \$CA/2,70 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 tasses de verdure (avec un filet de citron!) et 1 tranche de baguette ou de pain grillé.

## INGRÉDIENTS

½ pinte de tomates cerises  
 2 tasses de champignons tranchés  
 2 c. à thé d'huile  
 2 tasses de bébés épinards  
 8 œufs  
 ½ tasse de lait, au choix  
 1 sachet d'**Assaisonnement Cheesesteak à la Philly**  
 ½ tasse de fromage cheddar blanc râpé, ou fromage au choix  
**Garnitures** (facultatif) : fromage de chèvre ou feta

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 500 mg, Sodium 320 mg, Glucides 14 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 21 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**. Couper les tomates en deux ou en quatre selon leur taille. Ajouter les tomates, les champignons et l'huile dans la poêle. Mélanger pour combiner. Disposer sur la plaque en une seule couche. Faire rôtir au four 5 minutes.
2. Entretemps, hacher grossièrement les épinards. Dans un grand bol, ajouter les épinards, les œufs, le lait et l'assaisonnement. Fouetter pour combiner.
3. Retirer la plaque du four et verser délicatement le mélange d'œufs sur la plaque. À l'aide d'une spatule, répartir uniformément le mélange d'œufs et de légumes sur la plaque. Saupoudrer de cheddar et de fromage de chèvre, si désiré. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris et qu'un couteau ou un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Retirer du four et laisser refroidir 1 minute.
4. À l'aide du **Retourneur**, détacher les bords. Utiliser le rebord du Retourneur pour couper en portions. Soulever délicatement les œufs de la plaque (au besoin, tirer légèrement sur le tapis de cuisson tout en soulevant les œufs) et servir.

# CREVETTES AU GOÛT DES TROPIQUES



🕒 TEMPS TOTAL : 20 min 🍴 4 PORTIONS 💰 5,56 \$CA/4,73 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

1 lime  
 1 sachet d'Assaisonnement Poulet tropical à l'ananas  
 1 c. à table d'huile de noix de coco fondue  
 1 c. à table de miel  
 2 poivrons  
 1 petite courgette  
 2 tasses de morceaux de mangue congelés  
 1 lb (450 g) de crevettes crues congelées et décortiquées, décongelées

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 290, Lipides 8 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 170 mg, Sodium 620 mg, Glucides 35 g (Fibres 5 g, Sucres 20 g), Protéines 21 g

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425° F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de lime dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, l'huile et le miel. Remuer pour combiner.
3. Couper les poivrons. Couper les courgettes en tranches de ½ po d'épaisseur. Placer les poivrons, les courgettes et la mangue sur la plaque. Verser la moitié de la sauce sur le dessus (environ ¼ de tasse). À l'aide de pinces, remuer pour enrober. Rôtir au four pendant 10 minutes.
4. Entretemps, ajouter les crevettes dans le bol avec le reste de la sauce; remuer pour enrober.
5. Retirer la plaque du four; y disposer les crevettes en une seule couche. Rôtir au four de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.