

# CUISINE UNIVERSITAIRE DE DYLAN

## PLAN DE REPAS NUMÉRIQUE



### **Guide du débutant pour une préparation de repas économique**

Quand on quitte la maison pour aller aux études, il peut sembler épeurant de devoir soudainement préparer soi-même tous ses repas et prendre le temps de manger sainement. Avec un calendrier de cours bien chargé, les devoirs et les examens, la dernière chose dont on a besoin est que l'heure des repas devienne une autre source de stress. Heureusement pour vous, Épicure est là! Voyez ce guide comme un outil pour avoir confiance en cuisine et rendre l'heure des repas simple, saine et agréable... que vous ayez de l'expérience en cuisine ou non! Découvrez les meilleurs ingrédients à mettre dans le garde-manger de votre résidence, comment bien se nourrir en respectant un budget et une liste de recettes rapides et faciles! Nous vous fournissons tous les outils nécessaires pour que vous deveniez un pro de la cuisine universitaire.

# CUISINE UNIVERSITAIRE DE DYLAN



## Biographie de Dylan

*Dylan Brown fait un double majeur en finances et en immobilier à l'université de Wisconsin. À sa première année d'études supérieures, il n'avait aucune expérience en cuisine et s'en est remis au plan de repas de la résidence. Par la suite, il s'est relocalisé hors campus et n'a plus été en mesure de recourir au programme de repas de son université. Sa mère, Synara Brown, lui a offert quelques formidables produits Épiscure pour l'aider à se lancer dans une nouvelle aventure culinaire. Heureusement, Dylan a vécu une transition facile grâce à Épiscure. Il a appris des techniques de cuisine de base qu'il utilise encore aujourd'hui! La santé est prioritaire pour lui, et les recettes Épiscure lui simplifient la vie.*



## Trucs et conseils

- Si vous respectez un budget, optez pour la viande en spécial et pensez à utiliser des alternatives moins coûteuses. Par exemple, essayez de remplacer le bœuf du **Sauté de bœuf et brocoli** par du poulet, de la viande hachée ou du tofu.
- Trouvez cinq bonnes recettes qui ont en commun des essentiels du garde-manger, pour ne pas avoir à acheter une tonne d'ingrédients. Les **Feuilles de laitue garnies** et le **Sauté de bœuf et brocoli** utilisent toutes deux de la sauce soya et de l'huile de sésame, alors je les apprécie pour m'aider à maximiser mes ingrédients.
- Tous les étudiants mangent du **Macaroni au fromage**! Avec de la sauce piquante!

# CUISINE UNIVERSITAIRE DE DYLAN

## EXCLUSIVITÉ

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

LUNDI

### **POULET DE RÔTISSERIE**

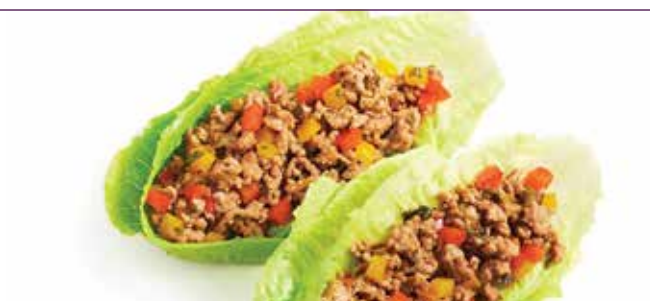
8 portions  
2,35 \$CA | 2,00 \$US



MARDI

### **FEUILLES DE LAITUE GARNIES**

4 portions  
3,17 \$CA | 2,69 \$US



MERCREDI

### **MACARONI AU FROMAGE**

4 portions  
1,12 \$CA | 0,95 \$US



JEUDI

### **SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI**

4 portions  
3,65 \$CA | 3,10 \$US



VENDREDI

### **POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL**

4 portions  
3,33 \$CA | 2,83 \$US



Prix en dollars CA/US, fondés sur le coût moyen de l'épicerie.

# OUTILS DE CUISINE ESSENTIELS

## PLAQUE DE CUISSON et TAPIS DE CUISSON

- N'hésitez pas à vous éloigner de la recette et à tout mettre sur une **Plaque de cuisson**.
- Le **Tapis de cuisson** est un incontournable, il change tout! Il est unique et a été conçu pour aller avec la **Plaque de cuisson**, rendant ainsi la cuisson et le nettoyage tellement faciles!
- Idée de repas rapide sur la **Plaque de cuisson** : utilisez l'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail** et l'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie** sur tout type de protéine. Ajoutez simplement vos légumes préférés (comme brocoli, asperges, poivrons, carottes ou pommes de terre). Impossible de se tromper!



## WOK

- Avec ses bords incurvés et sa surface généreuse, il est super pour préparer facilement et rapidement des sautés.
- S'utilise comme grand bol pour cuisiner des pâtisseries ou comme casserole pour cuisiner une soupe. C'est vraiment une poêle multi-usage qui peut tout faire!
- Capacité de 16 tasses, pour cuisiner en grande quantité.
- Va au four jusqu'à 450 °F.



# LISTE D'ÉPICERIE

## FRUITS ET LÉGUMES

- 3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail)
- 2 poivrons (Feuilles de laitue garnies)
- 1 petite laitue, environ 16 feuilles (Feuilles de laitue garnies) | *Option : romaine, grasse ou iceberg*
- 4 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelé (Sauté de bœuf et brocoli)

## GARDE-MANGER

- 2 tasses de pâtes courtes, au choix (Macaroni au fromage)
- 3 c. à table + 1 c. à thé d'huile, au choix
  - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
  - 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail)
  - 1 c. à thé, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 2 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya, préférablement faible en sodium
  - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
  - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)

## PROTÉINES

- 3 lb (1,36 kg) de poulet entier (Poulet de rôtisserie)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté de bœuf et brocoli)  
*Substitution : bœuf haché*
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossé et sans peau (Poulet sucré à l'ail)  
*Substitution : 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme*
- 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies)

## PRODUITS LAITIERS

- 1/3 tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage)

## Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS :

Ajoutez du riz, des légumes et des légumes tels que plus de poivron et de brocoli, des protéines maigres comme du thon ou du tofu ainsi que des pains de grains entiers.



# Bien manger sur le campus

Créez des repas sains et équilibrés en combinant des classiques de la cafétéria avec des favoris Épicure!

## Étape 1



Choisissez une source de protéines

## Étape 3



Choisissez une variété de légumes riches en fibres

## Étape 2



Choisissez une source de grains entiers

## Étape 4



Choisissez une source de lipides sains

Classiques de la cafétéria à choisir PLUS SOUVENT	Classiques de la cafétéria à choisir MOINS SOUVENT
<p><b>GRAINS ENTIERS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pain de grains entiers, gruau, riz brun, pâtes et nouilles de grains entiers</li> </ul>	<p><b>GRAINS RAFFINÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pain blanc, riz blanc, pâtes, nouilles</li> <li>■ Beignes, muffins, biscuits</li> </ul>
<p><b>BOISSONS NON SUCRÉES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eau, thé ordinaire, café, latté, laits non sucrés à base de plantes (amande, avoine, soya), lait</li> </ul>	<p><b>BOISSONS SUCRÉES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Soda, jus de fruits, autres boissons sucrées artificiellement</li> <li>■ Thé, café et latté sucrés</li> </ul>
<p><b>VIANDES ET PROTÉINES MAIGRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinde, poulet et poisson rôtis, grillés ou cuits au four</li> <li>■ Haricots, lentilles, légumineuses</li> <li>■ Yogourt grec, œufs, tofu</li> </ul>	<p><b>VIANDES ET PROTÉINES TRANSFORMÉES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Poulet, bœuf et porc frits ou panés</li> <li>■ Bacon, saucisses, jambon</li> </ul>

## REPAS ÉQUILIBRÉS AVEC DES CLASSIQUES DE LA CAFÉTÉRIA ET DES FAVORIS ÉPICURE

1. **Burger végété** : Mélange Burger végété + petit pain de grains entiers + légumes au choix du bar à salade (2,41 \$CA/1,90 \$US par portion)
2. **Sandwich au thon** : Mélange à trempette Aneth et citron + yogourt grec + pain de grains entiers + thon en conserve + accompagnement de légumes du bar à salade (0,93 \$CA/0,76 \$US par portion)
3. **Omelette aux légumes, sésame et gingembre** : Assaisonnement Sauté à l'asiatique + œufs + légumes du bar à salade (1,44 \$CA/1,14 \$US par portion)
4. **Chili-ratatouille aux haricots noirs** : Mélange pour salsa Poco picante + haricots en conserve + légumes du bar à salade (1,15 \$CA/0,95 \$US par portion)



# ÉQUE LES SOUPERS ÉPIQUES COMMENCENT!

- 7 Soupers
- 1 Dessert
- 1 Surprise exclusive
- 1 Échantillon de trempette

## FONCTIONNEMENT

### 1. Procurez-vous votre boîte Epic Box

Livrée chaque mois, à votre porte.

### 2. Choisissez une recette

Choisissez dans le plan de repas numérique, la recette sur l'emballage ou parmi les recettes en prime en ligne.

### 3. Achetez les ingrédients

Choisissez ce qui convient à votre style de vie.

### 4. Commencez à cuisiner

Mettez le repas sur la table en 20 minutes ou moins.



## DIVERS PLANS

35 \$CA | 32 \$US par mois

## Expédition gratuite!

Abonnez-vous pour 6 ou 12 mois et recevez des avantages supplémentaires!

### 12 MOIS

#### Facture mensuelle

- ✓ Obtenez votre 12<sup>e</sup> mois gratuit.
- ✓ Recevez un bon d'achat de 20 \$ pour produits gratuits après 6 mois.
- ✓ Bénéficiez de la livraison gratuite.

### 6 MOIS

#### Facture mensuelle

- ✓ Recevez un bon d'achat de 20 \$ pour produits gratuits après 6 mois.
- ✓ Bénéficiez de la livraison gratuite.

### 3 MOIS

#### Facture mensuelle

- ✓ Bénéficiez de la livraison gratuite.



**ABONNEZ-VOUS MAINTENANT!**