

FESTIN FRUGAL

RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



Donne 4 portions

Coût par portion :

2,68 \$CA / 2,28 \$US

Pain de viande classique

Assaisonnement Pain de viande classique

Purée de pommes de terre à l'étuveuse

Mélange à trempette Ail et herbes

Haricots aux 3 oignons

Mélange à trempette 3 oignons

« Merci et encore, s'il te plaît! »

C'est ce que vous direz après avoir essayé ce menu de souper réconfortant et savoureux qui se prépare en un clin d'œil.

À moins de 3 \$ par portion, c'est un festin frugal qui déborde de saveur.

Tout ce dont vous avez besoin est un micro-ondes, une **Étuveuse rectangulaire**, et une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**.

Ce menu est idéal pour une famille de quatre personnes, ou pour deux personnes avec des restes à déguster le lendemain!

LISTE D'ÉPICERIE

PRODUITS ÉPICURE

- Mélange à trempette 3 oignons (Haricots aux 3 oignons)
- Assaisonnement Pain de viande classique
- Mélange à trempette Ail et herbes (Purée de pommes de terre à l'étuveuse)

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 à 6 pommes de terre moyennes (Purée de pommes de terre à l'étuveuse)
- 1 lb (450 g) de haricots verts (Haricots aux 3 oignons)

GARDE-MANGER

- 2 c. à table de ketchup (Pain de viande classique)
- 1 c. à table de cassonade (Pain de viande classique)
- 1 c. à table de moutarde au miel (Pain de viande classique)
Substitution : moutarde régulière

PROTÉINES

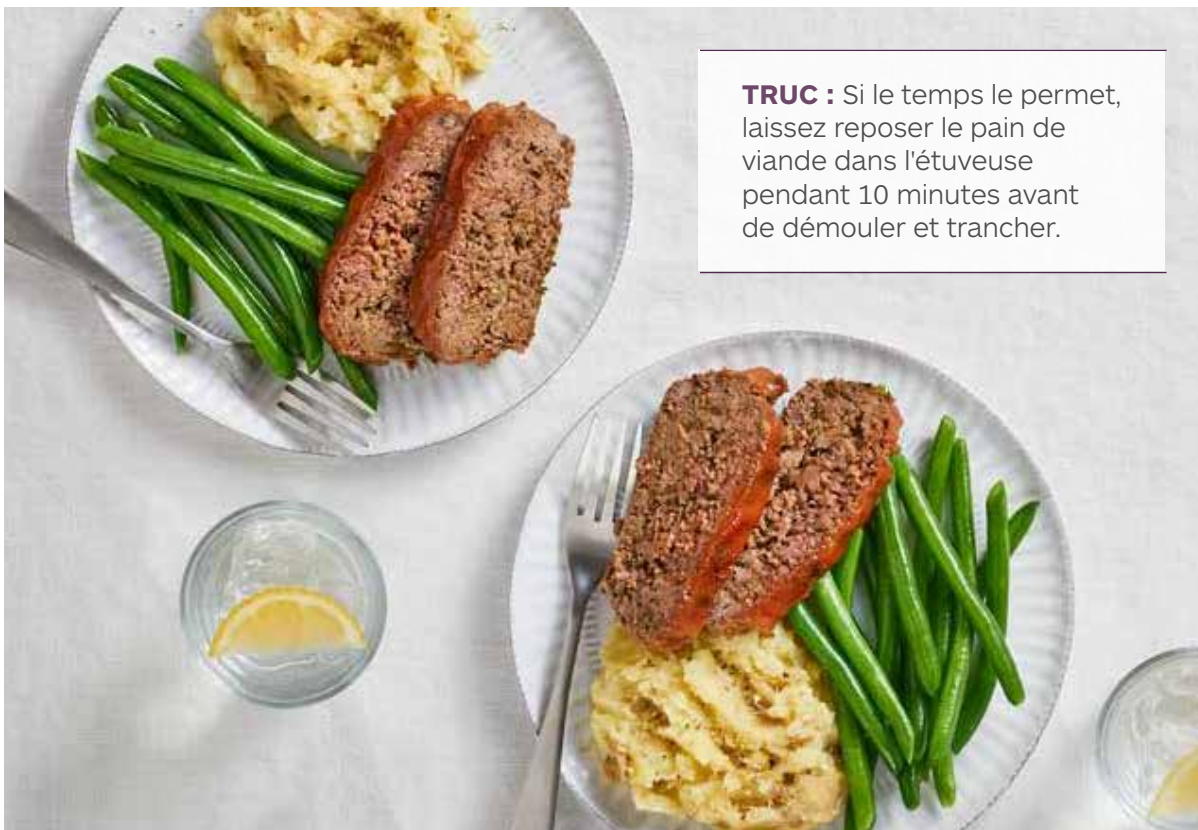
- 1 œuf (Pain de viande classique)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Pain de viande classique)

PRODUITS LAITIERS

- ¾ tasse de lait, au choix (Purée de pommes de terre à l'étuveuse)
- 4 c. à table de beurre, de préférence non salé
 - 3 c. à table (Purée de pommes de terre à l'étuveuse)
 - 1 c. à table (Haricots aux 3 oignons)



PAIN DE VIANDE CLASSIQUE



TRUC : Si le temps le permet, laissez reposer le pain de viande dans l'étuveuse pendant 10 minutes avant de démouler et trancher.

 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,05 \$CA/1,74 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre en purée ou de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

3 c. à table de ketchup
1 c. à thé de cassonade
1 c. à thé de moutarde au miel
1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 œuf
2 c. à table d'eau

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 120 mg, Sodium 490 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, combiner le ketchup, la cassonade et la moutarde. Réserver.
2. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf haché, l'œuf et l'eau. Bien mélanger pour combiner. Presser le mélange dans une **Étuveuse rectangulaire** ou un moule à pain en silicone de 8 x 4 po.
3. Disposer l'étuveuse sur une assiette allant au micro-ondes. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes. Tartiner la sauce préparée sur le pain de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 2 à 3 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F. Autrement, tartiner la sauce préparée sur le pain de viande et disposer l'étuveuse sur une **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson**. Cuire à découvert pendant 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 350 °F.

PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'ÉTUVEUSE



 TEMPS TOTAL : 15 min  6 PORTIONS  0,50 \$CA/0,43 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

4 à 6 pommes de terre moyennes,
lavées et coupées en quartiers
2 c. à table de **Mélange à trempette**
Ail et herbes
¾ tasse de lait
2 à 3 c. à table de beurre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 220, Lipides 4,5 g
(Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg,
Sodium 25 mg, Glucides 42 g (Fibres 3 g,
Sucres 3 g), Protéines 6 g.

INSTRUCTIONS

1. Combiner les pommes de terre et le mélange à trempette dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 10 minutes. Écraser les pommes de terre avec le lait et le beurre, jusqu'à l'atteinte de la consistance désirée.

HARICOTS AUX 3 OIGNONS



TEMPS TOTAL : 10 min



6 PORTIONS



0,13 \$CA/0,11 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de haricots verts, arrangés

2 c. à table de **Mélange à trempette**

3 oignons

1 c. à table de beurre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 45, Lipides 2 g (Saturés 1 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 5 mg, Glucides 7 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 2 g.

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, soit environ 4 minutes. Égoutter et réserver $\frac{1}{4}$ tasse d'eau de cuisson.
2. Mettre les haricots dans un grand bol et ajouter le mélange à trempette, le beurre et l'eau de cuisson. Remuer vigoureusement jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Servir chaud.