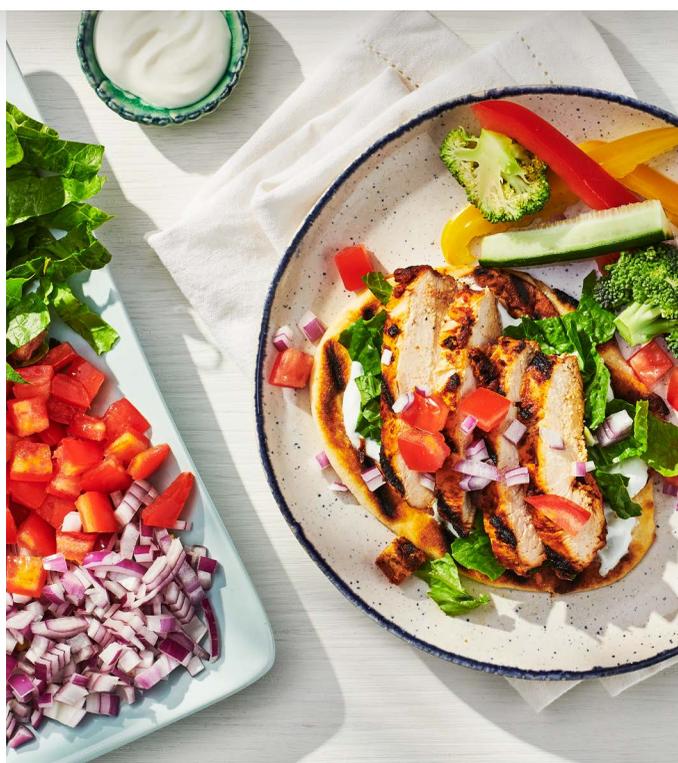




E P I C U R E™

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JUIN



MEILLEUR QUE LES PLATS À EMPORTER

E P I C U R E™

Vous aimez cuisiner, mais détestez planifier? Vous êtes aventurier en cuisine, sans toutefois savoir par où commencer? Eh bien, ne cherchez plus, votre mois de juin sera simple! En suivant ce plan de repas de 30 jours, vous aurez tout ce qu'il faut pour préparer de délicieux soupers pour une famille de quatre.

Suivez le guide pour découvrir ceci :

- Exactement quel outil de cuisine il faut pour préparer 30 soupers maison faciles!
- Un calendrier de 30 jours tout prêt, que vous pouvez coller sur votre frigo!
- Des listes d'épicerie pour remplir votre frigo et votre garde-manger au début de chaque semaine.
- Des recettes faciles à suivre, qui vous feront passer 20 minutes ou moins dans la cuisine!
- Des trucs de pro pour gagner du temps et substituer facilement des ingrédients.
- Des suggestions pour que chaque assiette soit un repas parfaitement équilibré, si ce n'est pas déjà le cas!

Pensez à nous identifier pour partager votre expérience sur les médias sociaux. Nous avons hâte de voir toutes vos créations ÉPIQUES à l'heure du souper!

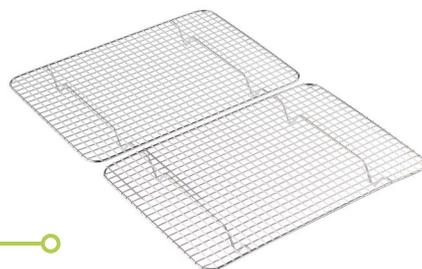
TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez et séchez bien les légumes feuillus. Enroulez-les dans un essuie-tout, puis mettez-les dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir du frigo. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour aider à conserver la fraîcheur.
- Faites cuire les grains (riz et quinoa) dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez dans des **Bols de préparation de 4 tasses**.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Préparez et rangez la vinaigrette (recette sur l'étiquette) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez les trempettes d'avance. Il est pratique d'en avoir sous la main pour compléter les repas!

La planification des repas et la préparation des aliments sont plus faciles avec les bons outils. Les ustensiles de cuisine Épicure sont conçus pour vous aider à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage. Les outils suivants facilitent la préparation des recettes de ce mois-ci.

GRILLES DE REFROIDISSEMENT (LOT DE 2)

- Conviennent aux Petites plaques de cuisson (ou utilisez deux grilles côte-à-côte pour une plaque de taille régulière).
- Vont au four. Peuvent servir de sous-plat.
- Fabriquées en acier inoxydable.



SÉPARATEUR DE VIANDE HACHÉE

- Séparez la viande hachée sans endommager les revêtements antiadhésifs ou les outils en silicone.
- Utilisez pour piler les pommes de terre ou des avocats.



MARMITES MULTI-USAGES (2 TAILLES)

- Bec verseur, poignée ergonomique anti-chaleur, et mesures gravées à l'intérieur.
- Couvercle avec passoire intégrée.
- Volume: 12 tasses ou 8 tasses.



ÉTUVEUSES

- Pour une cuisson rapide, saine et écoénergétique sans avoir à chauffer le four!
- Idéales pour cuire du riz et autres grains, des soupes, des ragoûts et des pâtes.
- Simplifiez la cuisson des repas.
- Contenance : Étuveuse multi-usages et ronde : 14 $\frac{3}{4}$ tasses; Étuveuse rectangulaire : 3 $\frac{1}{2}$ tasses.



30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JUIN

Suivez les liens pour accéder à la recette de chaque repas.
Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<u>POIVRONS FARCIS AU MACARONI AU FROMAGE</u> 4 portions 3,35 \$CA 2,65 \$US	<u>SANDWICH AU POULET AU BEURRE</u> 4 portions 4,28 \$CA 3,64 \$US	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,05 \$CA 2,59 \$US	<u>SALADE CHEESEBURGER</u> 4 portions 2,91 \$CA 2,47 \$US	<u>STEAKS DE TOFU ET DE CHOU-FLEUR TANDOORI GRILLÉ</u> 4 portions 3,08 \$CA 2,62 \$US
MARDI	<u>SAUTÉ AU BOEUF ET AU BROCOLI</u> 4 portions 3,55 \$CA 2,80 \$US	<u>BOUCLES ALFREDO AU SAUMON</u> 4 portions 1,37 \$CA 1,08 \$US	<u>POULET GÉNÉRAL TAO</u> 4 portions 2,97 \$CA 2,35 \$US	<u>NOUILLES SÉSAME ET OEUF FRIT</u> 4 portions 2,23 \$CA 1,90 \$US	<u>ROULÉS DE LAITUE À LA DINDE</u> 4 portions 3,58 \$CA 2,83 \$US
MERCREDI	<u>SALADE DE MACARONI RÉINVENTÉE</u> 6 portions 1,38 \$CA 1,17 \$US	<u>SAUTÉ DE BOEUF HACHÉ ET NOUILLES UDON</u> 4 portions 3,54 \$CA 3 \$US	<u>SAUTÉ ESTIVAL AU TOFU</u> 4 portions 3,99 \$CA 3,15 \$US	<u>POULET EN SAUCE QUESO</u> 4 portions 3,56 \$CA 2,81 \$US	
JEUDI	<u>SAUMON GRILLÉ AIGRE DOUX</u> 4 portions 3,09 \$CA 2,63 \$US	<u>WRAP AU POULET TANDOORI GRILLÉ</u> 4 portions 4,18 \$CA 3,55 \$US	<u>LANIÈRES DE POULET ET FRITES</u> 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	<u>PÂTES BOEUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE</u> 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	
VENDREDI	<u>BROCHETTES DE POULET, SAUCE AU YOGOURT</u> 4 portions 3,13 \$CA 2,66 \$US	<u>BOLS-REPAS AU TOFU TERIYAKI</u> 4 portions 2,52 \$CA 2,14 \$US	<u>MACARONI AU FROMAGE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL</u> 4 portions 4,66 \$CA 3,68 \$US	<u>BURGER AU POULET AU BEURRE</u> 4 portions 2,88 \$CA 2,45 \$US	
SAMEDI	<u>PÂTES À LA DINDE TEX MEX</u> 6 portions 3,57 \$CA 2,82 \$US	<u>BURGERS LENTILLES ET BOEUF</u> 4 portions 2,27 \$CA 1,93 \$US	<u>POULET GRILLÉ À L'ÉRABLE</u> 4 portions 2,04 \$CA 1,73 \$US	<u>BROCHETTES DE POULET ET LÉGUMES ALOHA</u> 4 portions 3,97 \$CA 3,14 \$US	
DIMANCHE	<u>BROCHETTES DE BOEUF ET CHAMPIGNONS TERIYAKI</u> 4 portions 2,49 \$CA 2,12 \$US	<u>POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD</u> 8 portions 2,01 \$CA 1,59 \$US	<u>PÂTES CRÉMEUSES AU PESTO ET À L'AVOCAT</u> 4 portions 2,07 \$CA 1,64 \$US	<u>POÊLÉE DE CREVETTES ALFREDO</u> 4 portions 3,49 \$CA 2,76 \$US	

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 16 champignons cremini entiers** (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 10 poivrons**
 - 4 gros (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
 - 2 (Saumon grillé aigre-doux)
 - 2 (Salade de macaroni réinventée)
 - 1 (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
 - 1 (Pâtes à la dinde tex mex)
- 4 rondelles d'ananas frais**, d'environ ½ po d'épaisseur (Saumon grillé aigre-doux) | *Substitution : rondelles d'ananas en conserve*
- 2 branches de céleri** (Salade de macaroni réinventée)
- 1 oignon rouge** (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
- 1 pinte de tomates cerises** (Pâtes à la dinde tex mex)
- 4 tasses de fleurons de brocoli** (Sauté au bœuf et au brocoli)
- 1 tasse de pois congelés** (Salade de macaroni réinventée)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
 - 2 c. à table + 1 c. à thé (Saumon grillé aigre-doux)
 - 1 c. à table (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 6 tasses de macaroni non cuit**
 - 2 tasses (Salade de macaroni réinventée)
 - 2 tasses (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
 - 2 tasses (Pâtes à la dinde tex mex)
- ½ tasse de mayonnaise** (Salade de macaroni réinventée)
- ¼ tasse de sauce soya**, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
 - 1 c. à table (Saumon grillé aigre-doux)
 - 1 c. à table (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz, des légumes, des pommes de terre, des pitas et des légumes frais supplémentaires comme du céleri ou des tomates.

- 2 à 3 c. à table de jus de citron** (Salade de macaroni réinventée)
- 2 c. à table de miel** (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 1 c. à table de vinaigre de vin rouge** (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf** (Sauté au bœuf et au brocoli) | *Substitution : bœuf haché maigre*
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Poivrons farcis au macaroni au fromage) | *Substitution : porc ou poulet haché*
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
- 1 lb (450 g) de filets de saumon**, avec la peau, d'environ 1 po d'épaisseur (Saumon grillé aigre-doux)
- 1 lb (450 g) de bifteck à griller**, comme pointe de surlonge (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée** (Pâtes à la dinde tex mex) | *Substitution : poulet haché*
- 2 boîtes (170 g chacune) de thon**, préférablement non salé (Salade de macaroni réinventée)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
- 1 tasse + ½ tasse de cheddar râpé**
 - 1 tasse (Pâtes à la dinde tex mex)
 - ½ tasse (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
 - 1 ½ tasse + ½ tasse de lait, au choix
 - 1 ½ tasse (Pâtes à la dinde tex mex)
 - ½ (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre**, facultatif (Poivrons farcis au macaroni au fromage)



POIVRONS FARCIS AU MACARONI AU FROMAGE

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf haché par du soya haché ou des lentilles.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,35 \$CA/2,65 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
4 gros poivrons
1/3 tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
1 c. à table de beurre, facultatif
1/3 tasse de cheddar râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 520, Lipides 19 g (Saturés 9 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 470 mg, Glucides 49 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 36 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, faire bouillir le macaroni à feu élevé jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, placer le bœuf dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes. Une fois le bœuf cuit, le séparer avec un **Séparateur de viande hachée**.
3. Pour obtenir des poivrons entiers farcis, couper le haut des poivrons et en retirer le cœur et les graines.
4. Égoutter les pâtes; remettre dans la marmite. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre, si désiré. Ajouter le bœuf et bien mélanger.
5. Avec une grande cuillère, transvider le macaroni au fromage dans les poivrons. Placer dans une **Étuveuse multi-usages** et garnir de fromage râpé.
6. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que le fromage ait fondu, soit 5 minutes.

SAUTÉ AU BOEUF ET AU BROCOLI



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le bœuf par 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme, en cubes de 1 po.



TEMPS TOTAL : 15 min



16 PORTIONS



3,55 \$CA/3,02 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

¾ tasse d'eau

1 c. à table de sauce soya faible en sodium

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de lanières de bœuf

4 tasses de bouquets de brocoli, frais ou congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 310, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 360 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau et la sauce soya. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans un **Wok** à feu vif.
3. Ajouter le bœuf; faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, 3 à 4 minutes.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et faire cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
5. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; faire sauter à découvert jusqu'à ce que la sauce épaississe.

SALADE DE MACARONI RÉINVENTÉE

TRUC : Cette salade se prépare jusqu'à 3 jours à l'avance et est meilleure froide.



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



1,38 \$CA/1,17 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes (comme roquette ou épinards).

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni, non cuits
4 tasses d'eau chaude
2 c. à table de **Mélange pour sauce Pesto**
½ tasse de mayonnaise
2 à 3 c. à table de jus de citron
2 poivrons
2 branches de céleri
2 boîtes (170 g chacune) de thon non salé
1 tasse de pois congelés, décongelés
Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 160 mg, Glucides 34 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer les pâtes et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à tendreté, de 7 à 8 minutes.
2. Entretemps, dans un grand bol, fouetter ensemble le mélange, la mayonnaise et le jus de citron. Réserver.
3. Couper les poivrons et le céleri en dés. Disposer dans le bol de vinaigrette.
4. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide. Égoutter le thon. Ajouter les pâtes, le thon et les pois au bol, puis mélanger. Goûter et assaisonner de poivre et de jus de citron frais, si désiré.

SAUMON GRILLÉ AIGRE-DOUX

TRUC : Les tranches d'ananas frais se trouvent dans la section des fruits et légumes de la plupart des épiceries.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



\$3.09 CA/\$2.63 US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes, un trait de jus de citron et 1 tasse de pommes de terre grillées.

INGRÉDIENTS

½ sachet d'**Assaisonnement Sauté aigre-doux**, environ 3 c. à table
2 c. à table + 1 c. à thé d'huile
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
2 poivrons

Poivre noir et **Sel marin**, au goût
4 rondelles d'ananas frais, d'une épaisseur d'environ ½ po
1 lb (450 g) de filet de saumon, avec la peau, d'une épaisseur d'environ 1 po

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 160 mg, Glucides 34 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, 2 c. à table d'huile et la sauce soya. Réserver. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes pour que le mélange se réhydrate.
3. Couper les poivrons en lanières larges. Disposer dans un bol et combiner avec la cuillère à thé d'huile restante. Assaisonner de sel et de poivre, puis remuer pour bien enrober. Ajouter l'ananas au bol.
4. Disposer le saumon sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Verser la sauce sur le saumon, puis l'étendre à l'aide d'une spatule ou du revers d'une cuillère. Disposer le bol de poivrons et d'ananas sur la plaque et se diriger vers le gril!
5. Disposer le saumon sur le gril, côté peau vers le bas. Cuire le couvercle fermé. Après 5 minutes, ajouter les poivrons et les ananas sur le gril. Retourner les ananas après 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient des marques de grillade. Pour savoir si le saumon est cuit, insérer la pointe d'un couteau dans la partie la plus épaisse et l'y maintenir 10 secondes. Si elle en ressort chaude, le saumon est prêt. Prévoir de 10 à 12 minutes pour chaque pouce d'épaisseur.
6. Pour servir, couper le saumon en quatre portions, puis servir avec les poivrons et les ananas.

BROCHETTES DE POULET, SAUCE AU YOGOURT

TRUC : Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur du poulet et le gril. Pour tester la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il doit indiquer 165 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,13 \$CA/2,66 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un petit pita, 1 tasse de légumes coupés et 2 c. à table de **trempe Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

1 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**

1 c. à table de vinaigre de vin rouge

1 poivron

1 oignon rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 brochette) : Calories 180,

Lipides 4 g (Saturés 1 g, Trans 0 g),

Cholestérol 85 mg, Sodium 370 mg, Glucides 7 g

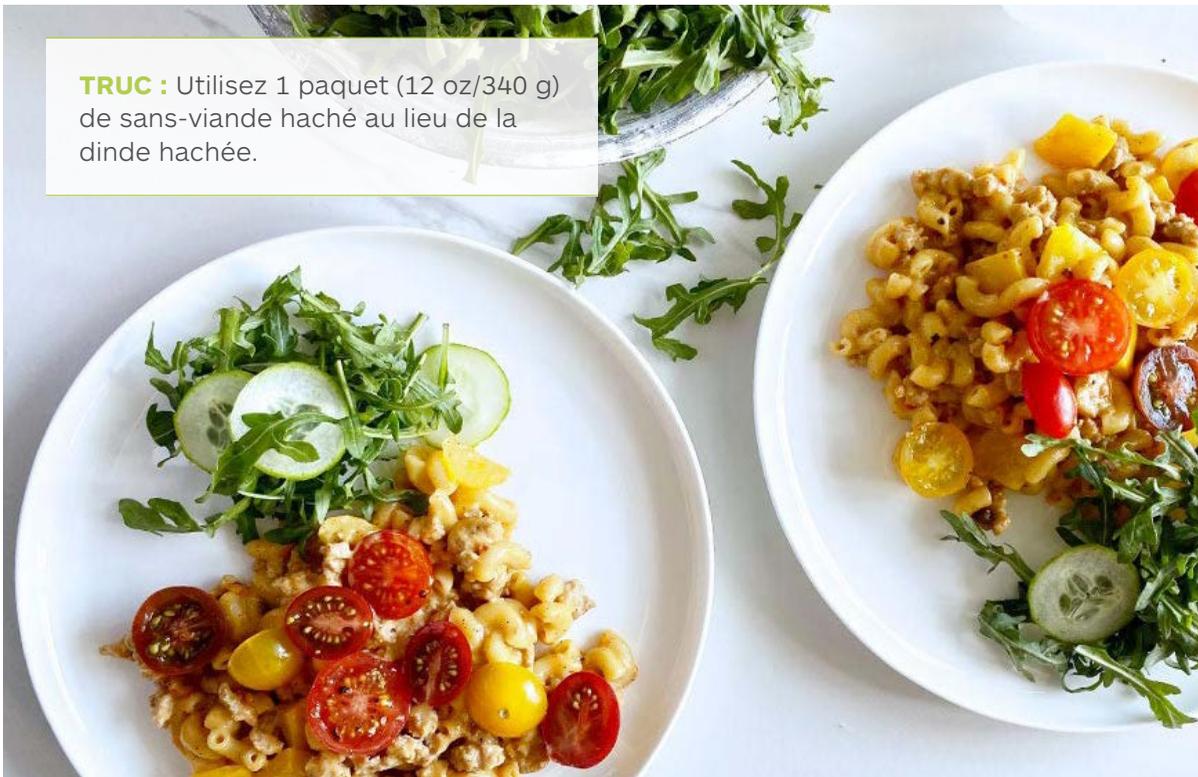
(Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 29 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le poulet en cubes de 1 po. Disposer dans un bol. Ajouter le yogourt, l'apprêt et le vinaigre. Remuer pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
3. Couper le poivron et l'oignon en morceaux de 2 po. Enfiler la viande et les légumes sur des brochettes. Disposer les brochettes sur le gril et cuire, en retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et que le poulet soit bien cuit, de 10 à 12 minutes.

PÂTES À LA DINDE TEX MEX

TRUC : Utilisez 1 paquet (12 oz/340 g) de sans-viande haché au lieu de la dinde hachée.



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



3,57 \$CA/2,82 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épice, au choix.

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni, non cuit
1 poivron
1 lb (450 g) de dinde hachée ou de poulet haché
1 pinte de tomates cerises, préférablement multicolores
1 sachet de **Mélange à trempette chaude Queso fondant**
1 ½ tasse de lait, au choix
1 tasse de cheddar râpé
Garnitures (facultatif) : oignons verts tranchés, **Garniture Meilleure que du bacon**

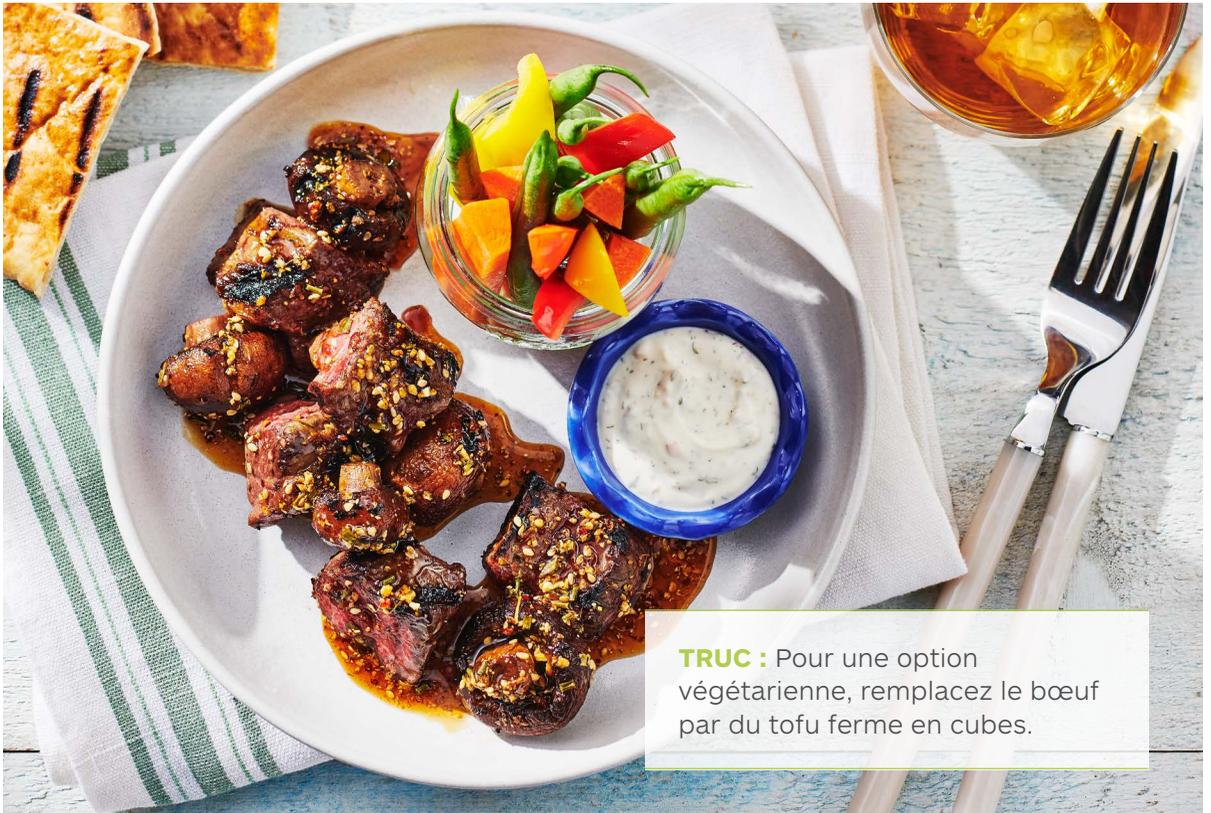
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 16 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 380 mg, Glucides 38 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 29 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, sur feu vif, faire cuire le macaroni dans de l'eau bouillante jusqu'à tendreté, soit de 6 à 7 minutes.
2. Entretemps, couper le poivron en dés. Ajouter à l'eau bouillante pour la dernière minute de cuisson.
3. Disposer la dinde dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes. À l'aide du **Séparateur de viande hachée**, briser les morceaux à mi-cuisson.
4. Entretemps, couper les tomates cerises en deux.
5. Égoutter délicatement les pâtes et le poivron, puis réserver. Dans la même marmite, fouetter le mélange et le lait. En fouettant constamment, porter à ébullition sur feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant souvent, pendant 3 minutes ou jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter le cheddar râpé.
6. Remettre les pâtes et le poivron dans la casserole contenant la sauce queso. Ajouter la dinde cuite, puis remuer pour bien mélanger. Transférer dans des bols et garnir de tomates cerises. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

BROCHETTES DE BŒUF ET CHAMPIGNONS TERIYAKI



TRUC : Pour une option végétarienne, remplacez le bœuf par du tofu ferme en cubes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,49 \$CA/2,12 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 petit pita, 1 tasse de légumes tranchés et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme pointe de surlonge
16 champignons cremini entiers
2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**, divisé
1 c. à table d'huile
2 c. à table de miel
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
Garnitures (facultatif) : graines de sésame grillées ou oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 brochette) : Calories 230,
Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g),
Cholestérol 60 mg, Sodium 230 mg,
Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 12 g),
Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le bœuf en cubes d'environ 1 ¼ po. Disposer le bœuf et les champignons dans un grand bol. Ajouter 1 c. à table de mélange à glacer et d'huile, puis remuer pour bien enrober.
3. Enfiler le bœuf et les champignons sur des brochettes.
4. Déposer les brochettes sur le gril. Les retourner jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées et que le bœuf soit cuit à votre goût, soit de 6 à 8 minutes.
5. Dans un petit bol, combiner la cuillère à table restante de mélange à glacer, le miel et la sauce soya. Réserver.
6. Une fois les brochettes cuites, les disposer sur une grande assiette de service, puis les arroser de la sauce réservée au moment de servir.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- 2 carottes** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 2 tomates** (Wrap au poulet tandoori grillé)
- 1 avocat** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 1 concombre anglais** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 1 lime** (Wrap au poulet tandoori grillé) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- ½ botte de coriandre fraîche** (Sandwich au poulet au beurre)
- ¼ petit oignon rouge** (Wrap au poulet tandoori grillé)
- 2 tasses de fleurs de brocoli** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- 2 tasses de mélange de salade de chou** (Bols-repas au tofu teriyaki) | *Substitution : chou*
- 2 tasses de laitue romaine** (Wrap au poulet tandoori grillé)
- 2 tasses de pois mange-tout** (Boucles alfredo au saumon)
- ½ tasse de pois congelés** (Boucles alfredo au saumon)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 1 c. à table + 2 c. à thé (Bols-repas au tofu teriyaki)
 - 1 c. à table (Wrap au poulet tandoori grillé)
 - 1 c. à table (Burgers lentilles et bœuf)
 - 1 c. à table (Poulet au four à la mode du Sud)
- ½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles** (Burgers lentilles et bœuf)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sandwich au poulet au beurre)
- 2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- 4 tasses de coquilles** (Boucles alfredo au saumon)
- 1 tasse de riz blanc**, non cuit (Bols-repas au tofu teriyaki)
- ¼ tasse de tomates séchées**, en julienne (Burgers lentilles et bœuf)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de salade de chou et de romaine, de la roquette, des pommes de terre et des légumes frais (comme brocoli ou pois mange-tout).

- 3 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Bols-repas au tofu teriyaki)
 - 1 c. à table (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- 2 c. à table de miel** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 2 c. à table de vinaigre de riz** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- 1 c. à table d'huile de sésame** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- ½ c. à table de féculé de maïs** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- ½ c. à table de jus de citron** (Sandwich au poulet au beurre)

PROTÉINES

- 1 œuf** (Burgers lentilles et bœuf)
- 4 lb (1,8 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 8 poitrines
 - 2 lb/900 g (Poulet au four à la mode du Sud)
 - 1 lb/450 g (Wrap au poulet tandoori grillé)
 - 1 lb/450 g (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ lb (225 g) de bœuf haché maigre** (Burgers lentilles et bœuf)
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme** (Bol repas au tofu teriyaki)
- 2 boîtes (6 oz/170 g chacune) de saumon** (Boucles alfredo au saumon)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ¼ tasse de yogourt grec nature 2 %**
 - ¾ tasse (Wrap au poulet tandoori grillé)
 - ½ tasse (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Boucles alfredo au saumon)
- ¼ tasse de féta émietté**, facultatif (Burgers lentilles et bœuf)
- 1 c. à table de beurre**, préférablement non salé (Sandwich au poulet au beurre)

BOULANGERIE

- 8 pains burger de grains entiers**
 - 4 (Burgers lentilles et bœuf)
 - 4 (Sandwich au poulet au beurre)
- 4 petits naans** (Wrap au poulet tandoori grillé)



SANDWICH AU POULET AU BEURRE



TRUC : Le lait de coco en boîte a une couche épaisse sur le dessus. Bien remuer avant de mesurer la moitié de la boîte pour la recette.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,28 \$CA/3,64 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes en à-côté ou dans le sandwich.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco

½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate

1 c. à table de beurre non salé, fondu

1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau, environ 2 poitrines

½ bouquet de coriandre

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

½ c. à table de jus de citron

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

4 pains à burgers de grains entiers, grillés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 19 g (Saturés 12 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 340 mg, Glucides 35 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter l'assaisonnement, le lait de coco, la pâte de tomate et le beurre. La sauce sera épaisse. Ajouter le poulet; appuyer fermement et retourner pour enrober d'une partie de la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Entretemps, préparer la sauce au yogourt. Jeter les tiges de coriandre. Hacher grossièrement les feuilles; déposer dans un bol. Incorporer le yogourt et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
3. Une fois le poulet cuit, laisser reposer 2 minutes, puis découvrir. Déposer le poulet sur une planche à découper. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le poulet. Remettre le poulet dans l'étuveuse avec la sauce, y compris le jus restant sur la planche à découper.
4. Répartir le mélange de poulet sur la moitié inférieure de chaque petit pain; étaler la sauce au yogourt sur le petit pain supérieur, puis couvrir.

BOUCLES ALFREDO AU SAUMON



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  1,37 \$CA/1,08 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de roquette sur chaque assiette.

INGRÉDIENTS

4 tasses de boucles
2 tasses de pois mange-tout, coupés
½ tasse de petits pois congelés
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**
1 ½ tasse de lait, au choix
2 boîtes (6 oz/170 g) de saumon sockeye, égoutté

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 16 g (Saturés 4.5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 440 mg, Glucides 27 g (Fibres 0 g, Sucres 11 g), Protéines 48 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, cuire les pâtes selon les directives de l'étiquette. Ajouter les pois mange-tout et les petits pois à la dernière minute de cuisson. Égoutter et réserver 1 tasse d'eau de cuisson.
2. Entretemps, dans une sauteuse, combiner le mélange pour sauce et le lait. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes, ou jusqu'à épaississement.
3. Ajouter les pâtes égouttées, les pois et le saumon. Au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée, un peu à la fois, pour obtenir la consistance désirée.

SAUTÉ DE BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON



TRUC : Vous trouverez les nouilles udon fraîches dans la section asiatique de la plupart des épiceries. Cherchez des nouilles dans un paquet de plastique sous vide; elles sont précuites et doivent être passées dans l'eau bouillante pour qu'elles se séparent.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



3,54 \$CA/3,00 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
3 c. à table d'eau
2 c. à table de vinaigre de riz
1 c. à table chacun de sauce soya faible en sodium et d'huile de sésame
½ c. à table de fécule de maïs
2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches
2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
2 poivrons
2 tasses de fleurons de brocoli
Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le vinaigre, la sauce soya, l'huile de sésame et la fécule de maïs. Réserver.
2. Remplir une **Marmite multi-usages** aux trois quarts d'eau chaude et porter à ébullition. Ajouter les nouilles. Bouillir de 4 à 5 minutes en remuant délicatement les nouilles pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** sur feu moyen-vif, puis ajouter le bœuf. Cuire de 4 à 5 minutes. Égoutter le liquide au besoin.
4. Trancher les poivrons en lanières. Ajouter les poivrons et le brocoli au wok, puis sauter jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants, soit de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce réservée. Remuer délicatement pour combiner (le wok sera bien plein!) et pour réchauffer la sauce, soit 1 minute.

WRAP AU POULET TANDOORI GRILLÉ



TRUC : Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur du poulet et le gril. Pour tester la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il doit indiquer 165 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,18 \$CA/3,55 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Cari de poulet tandoori**

¾ tasse de yogourt nature 2 %, divisé

1 lime, divisée

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2

2 tomates

¼ de petit oignon rouge

4 petits naans

1 c. à table d'huile

2 tasses de laitue romaine hachée

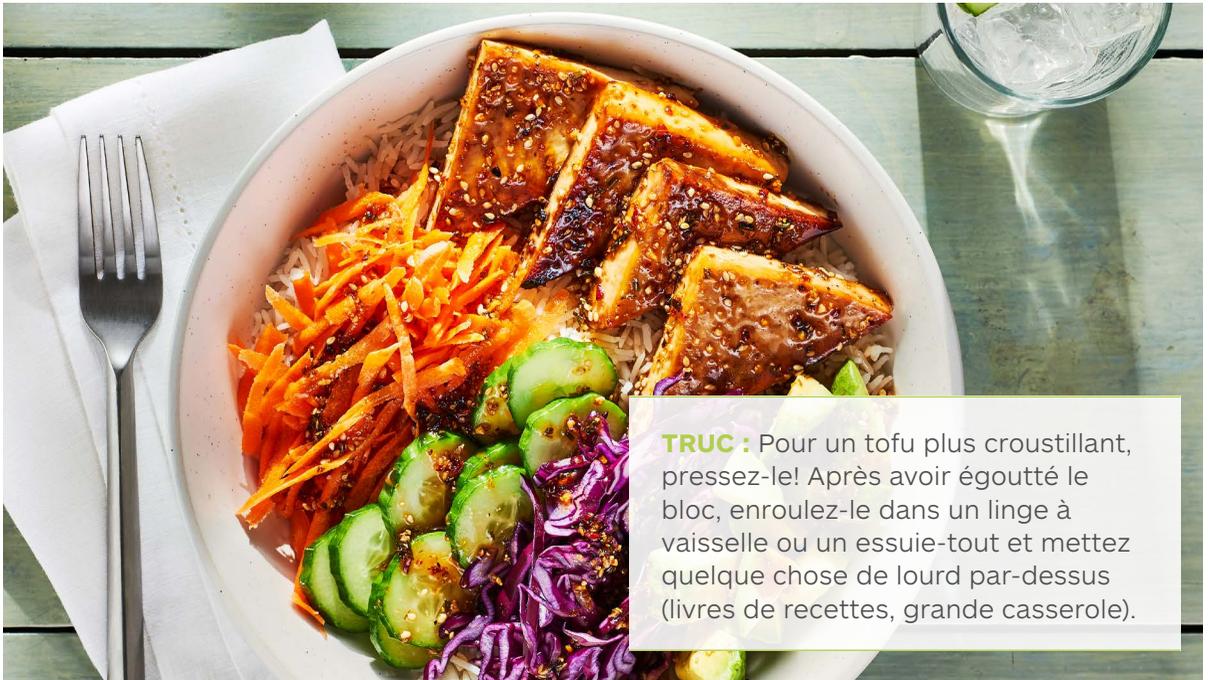
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 9 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 430 mg, Glucides 46 g (Fibres 8 g, Sucres 7 g), Protéines 36 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un bol, combiner l'assaisonnement et ¼ tasse de yogourt. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la moitié de la lime. Presser le jus de l'autre moitié dans un autre petit bol, puis réserver.
3. Couvrir le poulet d'une pellicule plastique ou de papier parchemin. À l'aide d'un rouleau à pâte, frapper fermement les parties les plus épaisses à quelques reprises. Le poulet doit être d'une épaisseur d'environ ½ pouce d'un bout à l'autre. Ainsi, il cuira de manière rapide et égale. Disposer le poulet dans le bol du mélange de yogourt. Bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes pour mariner.
4. Disposer sur le gril. Griller le couvercle fermé de 5 à 7 minutes par côté. Entretemps, ajouter la ½ tasse restante de yogourt au bol contenant le jus de lime réservé. Mélanger pour combiner. Couper les tomates en dés. Trancher l'oignon en rondelles.
5. Une fois le poulet cuit, le retirer du gril. Badigeonner légèrement les naans d'huile. Griller jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 1 à 2 minutes par côté.
6. Trancher le poulet. Tartiner la sauce au yogourt sur les naans. Répartir le poulet, les tomates, l'oignon et la laitue sur les naans. Plier et déguster!

BOLS-REPAS AU TOFU TERIYAKI



TRUC : Pour un tofu plus croustillant, pressez-le! Après avoir égoutté le bloc, enroulez-le dans un linge à vaisselle ou un essuie-tout et mettez quelque chose de lourd par-dessus (livres de recettes, grande casserole).



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- 2 tasses d'eau
- 2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**
- 2 c. à table de miel
- 2 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à table + 2 c. à thé d'huile, divisée
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme ou ferme
- 2 carottes
- 1 concombre anglais
- 1 avocat
- 2 tasses de mélange à salade de chou

Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 470, Lipides 23 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 350 mg, Glucides 50 g (Fibres 8 g, Sucres 14 g), Protéines 21 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau, puis cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le mélange à glacer, le miel, la sauce soya et 1 c. à table d'huile.
3. Égoutter le tofu. Couper chaque bloc en deux, sur la longueur, de manière à obtenir quatre morceaux. Couper chaque morceau en deux, puis recouper chaque morceau à la diagonale pour obtenir des triangles (16 au total).
4. Éponger le tofu à l'aide d'un essuie-tout, puis le disposer dans le bol de marinade. Bien enrober.
5. Chauffer les 2 c. à thé d'huile restantes dans une poêle en fonte, sur feu moyen-vif.
6. Disposer le tofu dans la poêle, en une seule couche. Ne pas jeter la marinade. Sauter le tofu de 2 à 3 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
7. Pendant ce temps, râper les carottes. Couper l'avocat en dés. Trancher le concombre.
8. Une fois le tofu cuit, le remettre dans le bol de marinade. Remuer délicatement pour enrober.
9. Répartir le riz cuit dans quatre bols. Garnir chaque bol de légumes et de tofu. Ajouter des garnitures, si désiré.

BURGERS LENTILLES ET BŒUF



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,77 \$CA/1,93 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de **Trempe à l'aneth et citron**.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, environ 1 tasse
¼ tasse de tomates séchées, égouttées et coupées en julienne
½ lb (225 g) de bœuf haché maigre
1 œuf
¼ tasse de feta émietté, facultatif
1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
4 pains à burger
Garnitures (facultatif) : rubans de courgette, oignon rouge, laitue, tomate tranchée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 580 mg, Glucides 41 g (Fibres 7 g, Sucres 4 g), Protéines 23 g.

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à frire, chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Entretemps, égoutter et rincer les lentilles. Couper les tomates séchées en petits morceaux. Disposer le tout dans un bol. Émietter le bœuf haché, l'œuf et le feta, si utilisé. Bien mélanger et écraser les lentilles tout en combinant les ingrédients. Façonner quatre boulettes.
3. Frire les boulettes à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que les bords soient croustillants, environ 3 minutes par côté.
4. Les glisser dans les pains et ajouter des garnitures, si désiré.

POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD

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



 TEMPS TOTAL : 20 min  8 PORTIONS  2,01 \$CA/1,71 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de pommes de terre et 1 ½ tasse de légumes 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.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Entretemps, couper le poulet en petits morceaux. Enrober d'huile. Disposer le mélange dans un sac de plastique refermable.
3. Mettre dans le sac un morceau de poulet à la fois, puis remuer légèrement pour bien enrober. Disposer 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.

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 poivrons**
 - 2 (Feuilles de laitue garnies)
 - 2 (Poulet Général Tao)
- 1 avocat** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- 1 petite laitue** (Feuilles de laitue garnies)
- 1 grosse pomme de terre Russet** (Lanières de poulet et frites)
- ½ concombre anglais** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- ½ citron** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- 2 tasses de bébés épinards** (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 tasses de haricots verts** (Sauté estival au tofu)
- 2 tasses de pêches tranchées** (Sauté estival au tofu)
- 1 tasse de tomates cerises** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 3 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 2 c. à table, de préférence huile d'olive (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
 - 2 c. à table (Lanières de poulet et frites)
 - 2 c. à table (Poulet grillé à l'érable)
 - 2 c. à table (Sauté estival au tofu)
- 250 g de pâtes non cuites**, environ 2 ½ tasses (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat) | *Essayer : fusilli ou boucles*
- 1 pot (210 ml) de tomates séchées au soleil en juliennes** (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 tasses de macaroni non cuit** (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 1 tasse de riz blanc non cuit** (Sauté estival au tofu)

- ¼ tasse + 1 c. à thé de sauce soya**, de préférence faible en sodium
 - 2 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 2 c. à table (Sauté estival au tofu)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- ¼ tasse de fécule de maïs** (Poulet Général Tao)
- ¼ tasse de sirop d'érable** (Poulet grillé à l'érable) | *Substitution : miel*
- 2 c. à table de ketchup** (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de vinaigre de riz** (Sauté estival au tofu)
- 1 à 2 c. à table de graines de chanvre** (Poulet grillé à l'érable)
- 1 c. à thé d'huile de sésame** (Feuilles de laitue garnies)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 4 poitrines
 - 1 lb/450 g (Poulet Général Tao)
 - 1 lb/450 g (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossée et sans peau** (Lanières de poulet et frites)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau** (Poulet grillé à l'érable)
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre** (Feuilles de laitue garnies) | *Substitution : bœuf ou poulet haché*
- 2 blocs (7 oz/210 g chacun) de tofu fumé** (Sauté estival au tofu)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de lait**, au choix (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- ¼ tasse de fromage parmesan râpé** (Lanières de poulet et frites)
- 2 c. à table de beurre**, facultatif (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de riz, de pommes de terre, d'épinards et de protéines maigres comme des crevettes ou du poulet, et des légumes frais comme des poivrons et du concombre.



FEUILLES DE LAITUE GARNIES

TRUC : Vous préférez préparer la garniture sur la cuisinière? Dans un **Wok**, chauffer 1 c. à thé d'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le mélange et frire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes.



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,05 \$CA/2,59\$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

2 poivrons
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
1 lb (450 g) de porc haché
1 c. à table d'eau
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à thé de sauce soya
16 feuilles de laitue
Garnitures (facultatif) : sauce sriracha ou hoisin

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 coupes) : Calories 290,
Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g),
Cholestérol 75 mg, Sodium 240 mg,
Glucides 8 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g),
Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Couper les poivrons en dés et les disposer dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, le porc haché, l'eau, l'huile et la sauce soya.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, bien émietter le mélange de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux à mi-cuisson. Égoutter tout excédent de liquide.
3. Pour assembler, placer deux feuilles de laitue l'une sur l'autre pour créer huit coupes. Garnir chaque coupe d'environ ½ tasse de mélange. Arroser de garnitures, si désiré.

POULET GÉNÉRAL TAO



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,97 \$CA/2,35\$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**
¼ tasse d'eau
2 c. à table de sauce soya faible en sodium
2 c. à table de ketchup
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes
¼ tasse de féculé de maïs
3 c. à table d'huile végétale
2 poivrons, coupés

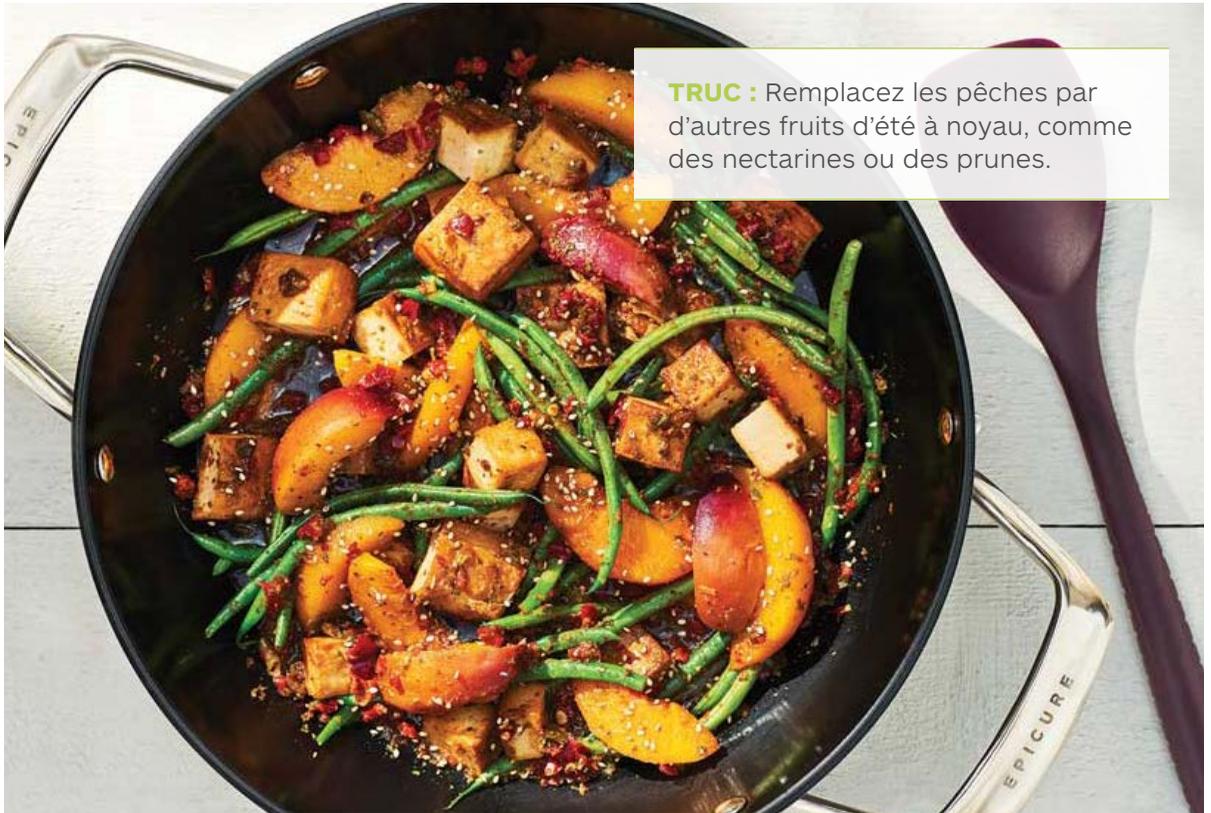
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 13 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 440 mg, Glucides 21 g (Fibres 2 g, Sucres 8 g), Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, la sauce soya et le ketchup. Réserver.
2. Mélanger le poulet et la féculé de maïs.
3. Préchauffer le **Wok** à feu vif, puis y verser l'huile. Cuire le poulet en plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit doré, soit de 5 à 8 min. Retirer les morceaux à mesure qu'ils sont cuits, puis réserver.
4. Ajouter les poivrons au wok, puis cuire de 1 à 2 minutes. Remettre le poulet dans le wok. Ajouter la sauce, et remuer pour enrober. Saupoudrer de garniture.
5. Servir avec du riz, si désiré.

SAUTÉ ESTIVAL AU TOFU



TRUC : Remplacez les pêches par d'autres fruits d'été à noyau, comme des nectarines ou des prunes.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



3,99 \$CA/3,15\$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- 2 ½ tasses d'eau, divisées
- 1 sachet d'**Assaisonnement Sauté aigre-doux**
- 2 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 2 c. à table de vinaigre de riz
- 2 c. à table d'huile végétale
- 2 blocs (7 oz/210 g) de tofu fumé
- 2 tasses de haricots verts, frais ou congelés
- 2 tasses de pêches tranchées, fraîches ou congelées

Garnitures (facultatif) : amandes effilées ou graines de sésame grillées

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 490, Lipides 17 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg, Glucides 58 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Placer le riz et 2 tasses d'eau dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir du plateau; cuire au micro-ondes à puissance élevée, de 16 à 18 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, le reste de l'eau (½ tasse), la sauce soya et le vinaigre de riz. Réserver.
3. Dans un **Wok**, chauffer l'huile à feu vif.
4. Entretemps, couper le tofu en cubes. Faire sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les haricots et les pêches. Faire sauter jusqu'à ce que les haricots soient tendres et croquants, environ 2 minutes. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit réduite.
6. Servir sur du riz et ajouter les garnitures, si désiré.

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 bien 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 ÉQUILIBRÉE : 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

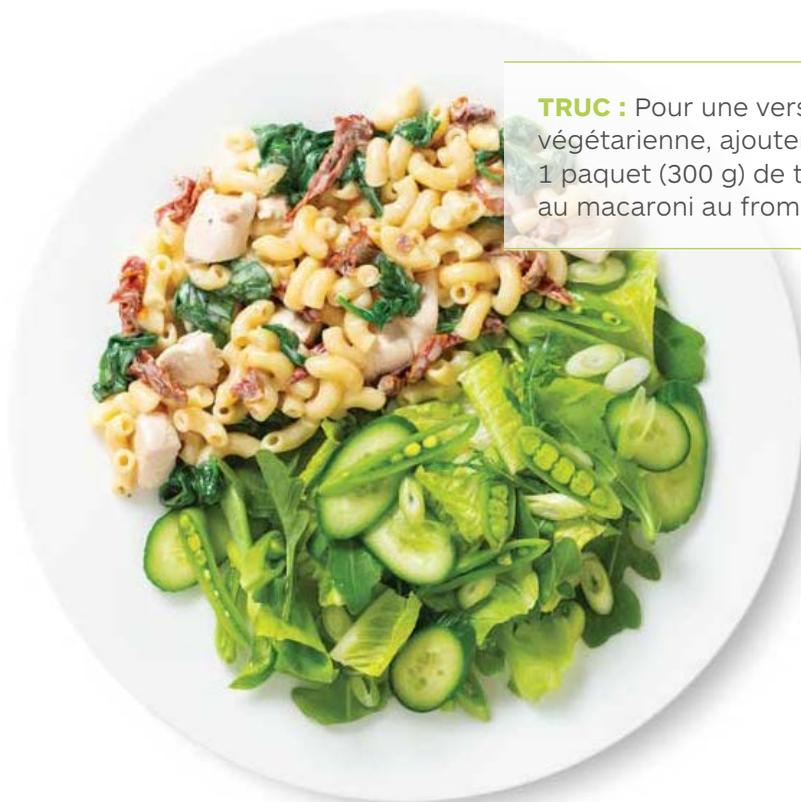
VALEUR NUTRITIVE

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.

PRÉPARATION

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 cuillère 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.

MACARONI AU FROMAGE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL



TRUC : Pour une version végétarienne, ajouter simplement 1 paquet (300 g) de tofu soyeux au macaroni au fromage.

 TEMPS TOTAL : 17 min  4 PORTIONS  4,66 \$CA/3,96\$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de **vinaigrette Épicure**.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes
1 pot (210 ml) de tomates séchées au soleil en juliennes, dans l'huile
2 tasses de macaroni non cuit
4 tasses d'eau chaude
1/3 tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 c. à table de beurre, facultatif
2 tasses de bébés épinards

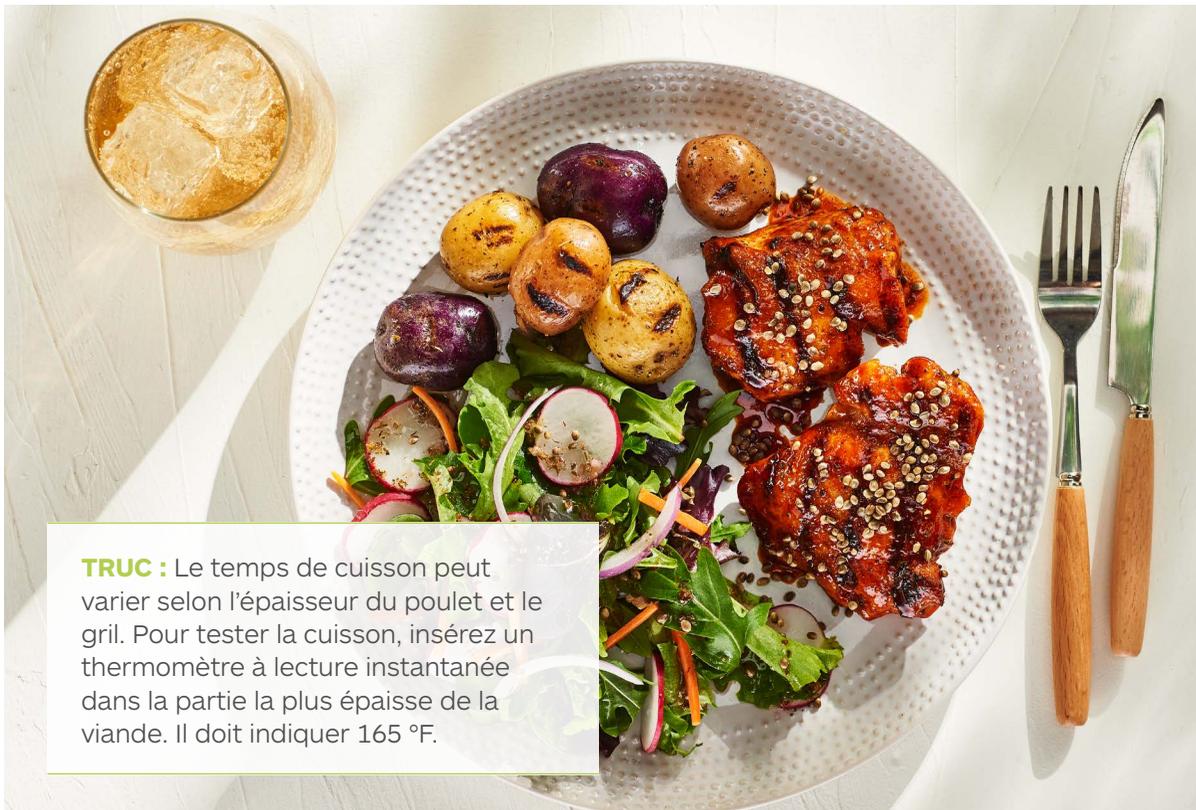
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0.2 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 470 mg, Glucides 50 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 38 g.

PRÉPARATION

1. Placer le poulet dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée, de 3 à 4 minutes.
2. Retirer le poulet de l'étuveuse; réserver. Placer les pâtes dans l'Étuveuse multi-usages. Ajouter l'eau et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient tendres; 7 à 8 minutes. Égoutter les pâtes. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre, si désiré. Bien mélanger.
3. Ajouter le poulet, les tomates et les épinards au macaroni au fromage. Mélanger pour combiner.

POULET GRILLÉ À L'ÉRABLE



TRUC : Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur du poulet et le gril. Pour tester la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il doit indiquer 165 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



\$2.04 CA/\$1.73 US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre grillées, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de sirop d'érable

2 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

1 à 2 c. à table de graines de chanvre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 12 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 410 mg, Glucides 16 g (Fibres 1 g, Sucres 13 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger ensemble le sirop d'érable, l'apprêt et l'huile.
3. Disposer le poulet dans un grand bol. Ajouter la moitié de la marinade, soit environ 3 c. à table. Bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
4. Disposer le poulet sur le gril. Cuire au barbecue, le couvercle fermé, en retournant souvent jusqu'à cuisson complète, environ 12 minutes. Une fois le poulet cuit, le mélanger immédiatement au reste de marinade. Saupoudrer de graines de chanvre au moment de servir.

PÂTES CRÉMEUSES AU PESTO ET À L'AVOCAT

TRUC : Pour une version sans gluten, utilisez des pâtes de pois chiches.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,07 \$CA/1,64 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de crevettes cuites ou de poulet tranché et 1 tasse de légumes mélangés.

INGRÉDIENTS

250 g de pâtes non cuites, comme des fusillis ou des boucles
1 avocat, dénoyauté
2 c. à table de **Mélange pour sauce Pesto**
2 c. à table d'huile d'olive
1 c. à thé de **Sel marin**
½ citron
1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
½ concombre anglais, coupé

Garnitures (facultatif) : parmesan, pousses de pois, noix de pin, basilic frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 390, Lipides 16 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 610 mg, Glucides 54 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 10 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, cuire les pâtes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente, soit de 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, prélever la chair de l'avocat et la déposer dans un mélangeur ou robot culinaire. Ajouter le mélange pour sauce, l'huile d'olive et le sel. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus du citron. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
3. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les remettre dans la marmite. Ajouter la sauce à l'avocat, les tomates cerises et le concombre. Bien mélanger.
4. Servir dans des bols avec des garnitures, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 tomates** (Salade cheeseburger)
- 1 poivron** (Brochettes de poulet et légumes aloha)
- 1 cornichon**, de préférence faible en sodium (Salade cheeseburger)
- 1 laitue iceberg** (Salade cheeseburger)
- 1 lime** (Poulet en sauce queso)
- ½ avocat** (Poulet en sauce queso)
- 1 ½ petit oignon rouge**
 - 1 (Brochettes de poulet et légumes aloha)
 - ½ (Salade cheeseburger)
- 4 tasses de fleurons de brocoli** (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 4 tasses de légumes congelés variés** (Nouilles sésame et œuf frit)
- 2 tasses d'ananas frais en morceaux** (Brochettes de poulet et légumes aloha) | *Substitution : morceaux d'ananas en conserve*

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 1 c. à table (Brochettes de poulet et légumes aloha)
 - 1 c. à table (Nouilles sésame et œuf frit)
 - ½ c. à table (Poulet en sauce queso)
 - 1 c. à thé (Salade cheeseburger)
- ½ lb (225 g) de spaghettis non cuits**, de blé entier de préférence (Nouilles sésame et œuf frit)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Poêlée de crevettes alfredo)
- 2 tasses de petites coquilles non cuites** (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 2 tasses de penne non cuits** (Poêlée de crevettes alfredo)
- 2 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Nouilles sésame et œuf frit)
- 1 c. à table de vinaigre de riz** (Nouilles sésame et œuf frit) | *Substitution : vinaigre blanc*
- 1 c. à table d'huile de sésame** (Nouilles sésame et œuf frit)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de petits pains, des légumes comme des légumes congelés variés, du riz, de la laitue et des pitas.

PROTÉINES

- 4 œufs** (Nouilles sésame et œuf frit)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre**
 - 1 lb/450 g (Salade cheeseburger)
 - 1 lb/450 g (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau**, environ 4 poitrines
 - 1 lb/450 g (Brochettes de poulet et légumes aloha)
 - 1 lb/450 g (Poulet en sauce queso)
- 1 lb (450 g) de poulet haché** (Burger au poulet au beurre) | *Substitution : dinde hachée*
- 1 sachet (340 g) de crevettes cuites**, pelées et déveinées (Poêlée de crevettes alfredo)

PRODUITS LAITIERS

- 3 tasses de lait**, au choix
 - 1 ½ tasse (Poulet en sauce queso)
 - 1 ½ tasse (Poêlée de crevettes alfredo)
- 1 tasse de fromage cheddar râpé**
 - ½ tasse (Salade cheeseburger)
 - ½ tasse (Poulet en sauce queso)

BOULANGERIE

- 4 pains à burger** (Burger au poulet au beurre)



SALADE CHEESEBURGER

TIP: Pour une version végétarienne, remplacez la viande hachée par des lentilles ou du sans-viande haché.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,91 \$CA/2,47 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un petit pain.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
- ½ tasse d'eau
- 1 laitue iceberg
- 2 tomates
- 1 cornichon, à teneur réduite en sodium
- ½ petit oignon rouge
- ½ tasse de fromage râpé, au choix

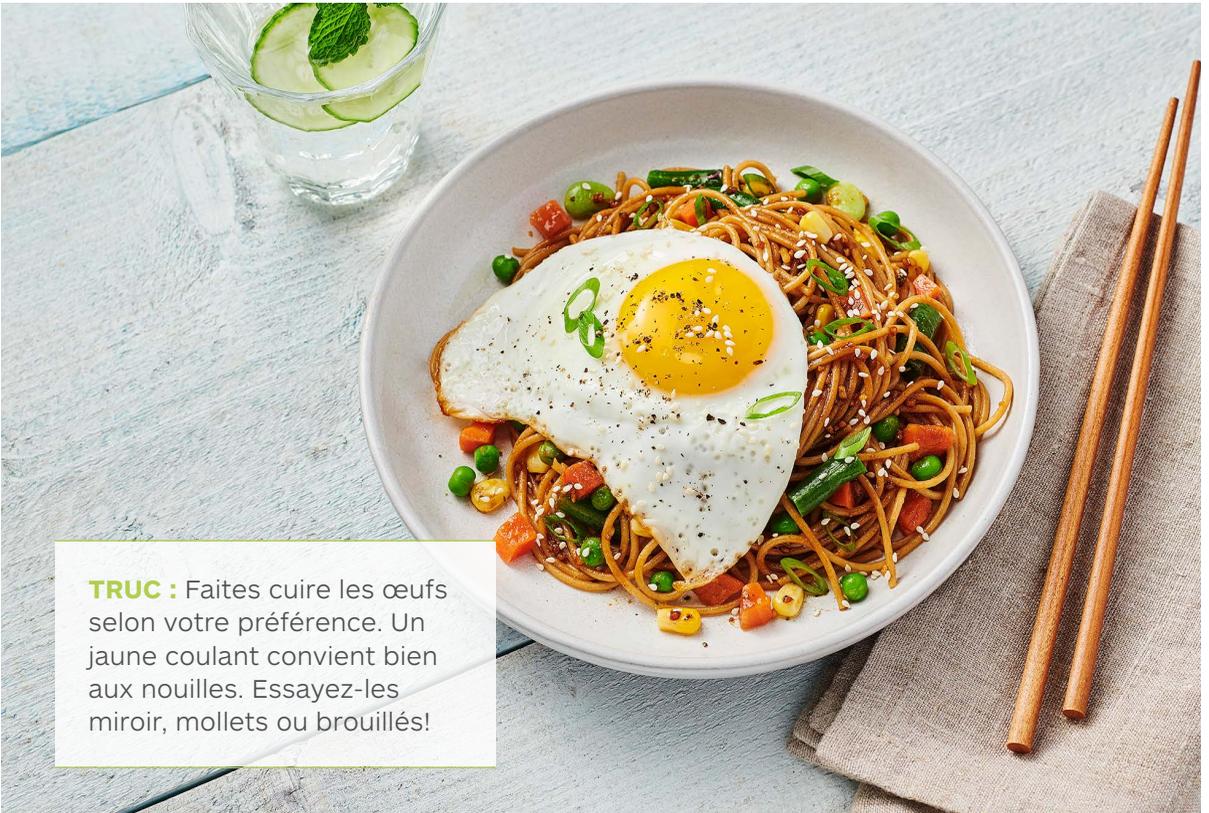
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 330, Lipides 18 g (Saturés 8 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 440 mg, Glucides 15 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 29 g.

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif.
2. Ajouter le bœuf. Réduire le feu à moyen puis faire cuire, en brisant les morceaux, jusqu'à ce que la viande soit dorée, environ 4 minutes. Ajouter l'assaisonnement et l'eau en brassant. Remuer souvent jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau soit absorbée, environ 2 minutes.
3. Entretemps, couper la laitue en quartiers. Retirer le cœur et couper les feuilles. Couper les tomates. Trancher le cornichon. Couper l'oignon en rondelles.
4. Répartir la laitue dans quatre assiettes. Garnir également de viande, de tomates, d'oignon, de cornichon et de fromage.

NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT



TRUC : Faites cuire les œufs selon votre préférence. Un jaune coulant convient bien aux nouilles. Essayez-les miroir, mollets ou brouillés!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,23 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

½ lb (225 g) de spaghettis non cuits, préférablement de blé entier
1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**
2 c. à table de sauce soya faible en sodium
1 c. à table d'huile de sésame
1 c. à table de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc
4 tasses de légumes congelés mélangés
1 c. à table d'huile végétale
4 œufs

Garnitures (facultatif) : oignons verts tranchés, graines de sésame

VALEUR NUTRITIVE

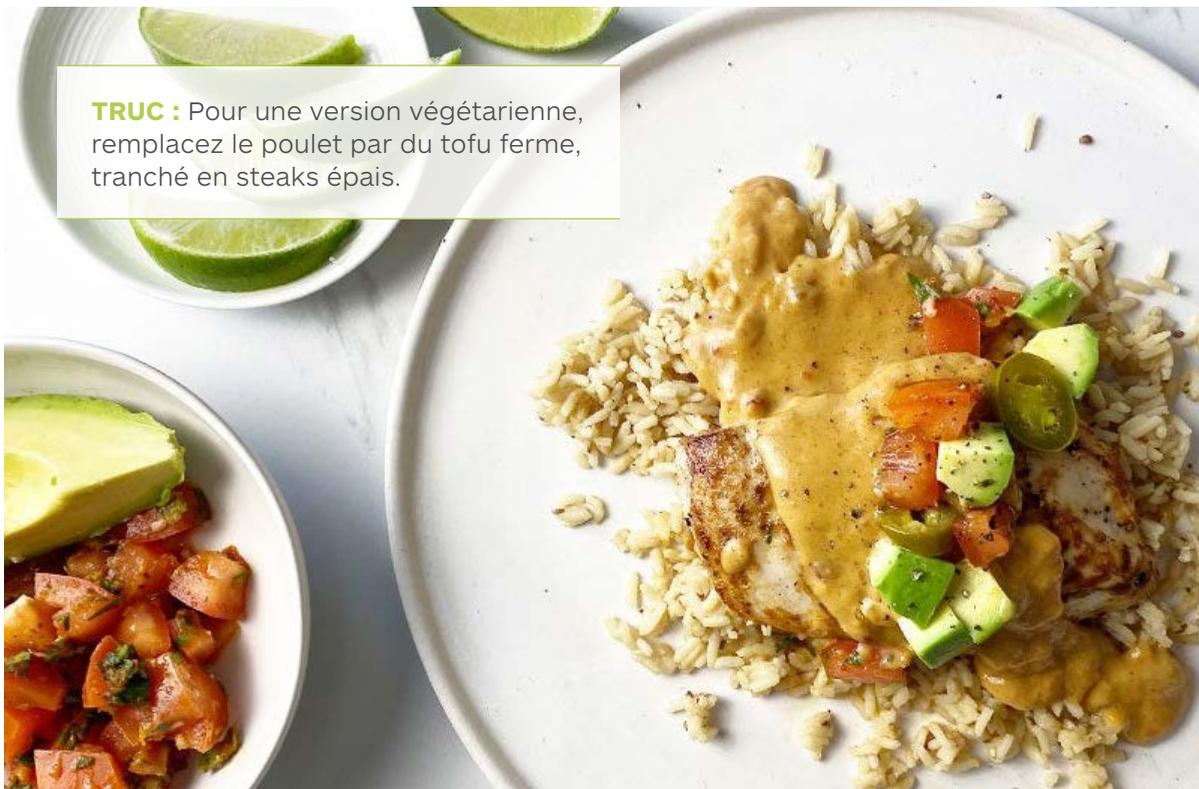
Par portion : Calories 450, Lipides 16 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 410 mg, Glucides 62 g (Fibres 9 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok** chauffé sur feu vif, porter l'eau à ébullition. Ajouter les nouilles et continuer l'ébullition jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, soit de 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre. La sauce sera épaisse.
3. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer les légumes. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à cuisson complète, soit environ 6 minutes, selon le type de légumes.
4. Égoutter les pâtes cuites. Ajouter les pâtes et la sauce aux légumes, dans l'Étuveuse multi-usages. Mélanger avec des pinces pour combiner. Couvrir pour garder au chaud et réserver.
5. Entretemps, dans un wok, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Frire les œufs selon la cuisson désirée.
6. Pour servir, répartir les nouilles dans quatre bols. Ajouter un œuf et d'autres garnitures, si désiré.

POULET EN SAUCE QUESO

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par du tofu ferme, tranché en steaks épais.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



\$3.56 CA/\$2.81 US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et ½ tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossé et sans peau, environ 2

1 sachet de **Mélange à trempette chaude Queso fondant**, divisé

½ c. à table d'huile

1 ½ tasse de lait, au choix

½ tasse de cheddar râpé

½ avocat

1 lime

Garnitures (facultatif) : croustilles de tortilla écrasées, jalapeños marinés, **Salsa poco picante**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0.2 g), Cholestérol 115 mg, Sodium 470 mg, Glucides 15 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 35 g.

PRÉPARATION

1. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher prudemment la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste de poulet afin d'obtenir 4 morceaux au total. Assaisonner le poulet de 1 c. à table de mélange à trempette.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
3. Entretemps, préparer la sauce queso. Dans une Étuveuse multi-usages, fouetter le reste de mélange à trempette avec le lait. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à épaississement. Fouetter à mi-cuisson. Retirer du micro-ondes et ajouter le cheddar râpé.
4. Trancher finement l'avocat. Couper la lime en quartiers.
5. Pour servir, verser la sauce queso sur le poulet puis garnir d'avocat et de lime. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

PÂTES BŒUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le bœuf haché par du soya haché.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,02 \$CA/2,57 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de Vinaigrette balsamique.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché extra maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**
2 tasses d'eau chaude
2 tasses de petites coquilles, non cuites
4 tasses de fleurons de brocoli
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : **Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon**, oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 5 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 49 g (Fibres 5 g, Sucres 8 g), Protéines 34 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit. Séparer les morceaux de viande avec le **Séparateur de viande hachée**.
2. Ajouter l'eau chaude et les pâtes, puis bien brasser. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 6 minutes. Retirer du micro-ondes et brasser, puis cuire de nouveau pendant 3 minutes et 30 secondes.
3. Entretemps, couper le brocoli en bouchées, au besoin.
4. Ajouter le brocoli à l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes 4 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes.
5. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter des garnitures, si désiré.

BURGER AU POULET AU BEURRE



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,88 \$CA/2,45 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix, et 1 c. à table de votre **trempe**te Épiculture préférée.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poulet haché ou de dinde hachée

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

4 pains à burger

Garnitures (facultatif) : rondelles d'oignon, rubans de concombre, avocat tranché, bébés épinards, yogourt grec nature 2 %

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 330, Lipides 12 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 300 mg, Glucides 29 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le poulet et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger pour bien combiner. Façonner quatre boulettes.
3. Griller, le couvercle fermé, de 5 à 7 minutes par côté, ou jusqu'à cuisson complète.
4. Disposer les boulettes dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

BROCHETTES DE POULET ET LÉGUMES ALOHA

TRUC : Remplacez le poulet par du tofu ferme.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,97 \$CA/3,14 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 pain pita, 1 tasse de légumes frais et 1 c. à table de **trempeuse Épicure** au choix.

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau
- 2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**
- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 poivron
- 1 petit oignon rouge
- 2 tasses d'ananas frais, en morceaux

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 brochette) : Calories 240, Lipides 7 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 85 mg, Glucides 18 g (Fibres 2 g, Sucres 12 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
2. Couper le poulet en cubes de 1 po. Placer dans un bol; ajouter le mélange à glacer et l'huile. Remuer pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser mariner pendant 10 minutes.
3. Entretemps, couper les poivrons et l'oignon en morceaux de 2 po.
4. Enfiler la viande, les légumes et l'ananas sur des brochettes.
5. Placer les brochettes sur le gril; tourner souvent jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies et que le poulet soit bien cuit, 10 à 12 minutes.

POÊLÉE DE CREVETTES ALFREDO



TRUC : Pour encore plus de saveur, ajouter du fêta et passer sous le gril du four.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,49 \$CA/2,76 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de **vinaigrette Épicure**.

INGRÉDIENTS

2 tasses de penne, non cuits
4 tasses d'eau chaude
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**
1 ½ tasse de lait, au choix
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
340 g de crevettes cuites, pelées et déveinées (24 crevettes)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 6 g (Saturés 3 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 180 mg, Sodium 500 mg, Glucides 63 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 33 g.

PRÉPARATION

1. Disposer les pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, soit de 7 à 8 minutes.
2. Entretemps, combiner le mélange pour sauce dans une grande poêle. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Ajouter la pâte de tomate et bien combiner. Ajouter les crevettes et mélanger pour combiner. Mijoter à feu moyen-vif pour bien réchauffer, soit de 2 à 3 minutes.
4. Égoutter les pâtes et les remettre dans l'étuveuse. Verser la sauce dans l'étuveuse et bien mélanger.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 12 feuilles de laitue iceberg** (Roulés de laitue à la dinde)
- 1 avocat** (Roulés de laitue à la dinde)
- 1 chou-fleur** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
- 1 tomate Roma** (Roulés de laitue à la dinde)
- 1 grosse patate douce** (Roulés de laitue à la dinde)

GARDE-MANGER

- 3 c. à table de sirop d'érable** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
- 2 c. à table d'huile** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de dinde hachée** (Roulés de laitue à la dinde)
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de yogourt grec nature 2 %** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez du riz ou du quinoa et davantage de légumes frais comme du chou-fleur ou des tomates.



STEAKS DE TOFU ET DE CHOU-FLEUR TANDOORI GRILLÉS



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,87 \$CA/3,29 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur
2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme
3 à 4 c. à table d'eau
3 c. à table de sirop d'érable
2 c. à table d'huile
1 sachet d'**Assaisonnement Cari de poulet tandoori**

1 tasse de yogourt grec nature 2 %

Garnitures (facultatif) : graines, noix hachées, herbes fraîches coupées (coriandre, basilic ou persil), trait de jus de lime

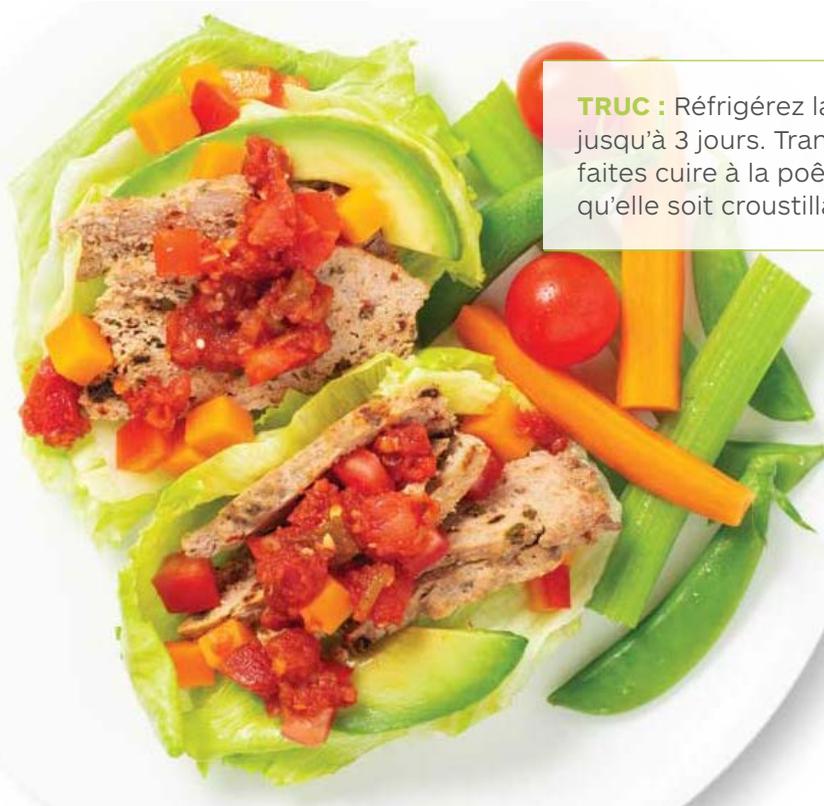
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 17 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 80 mg, Glucides 29 g (Fibres 8 g, Sucres 15 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper les feuilles et le bas du chou-fleur, sans en retirer le cœur. Disposer le chou-fleur dans l'**Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau puisse y être inséré facilement.
3. Entretemps, couper chaque bloc de tofu en deux, sur la longueur, pour avoir quatre morceaux. Éponger avec un essuie-tout ou un linge à vaisselle.
4. Fouetter ensemble l'eau, le sirop d'érable, l'huile et l'assaisonnement. Badigeonner la sauce sur un côté des steaks de tofu. Disposer sur le gril, la sauce vers le bas. Badigeonner le dessus de sauce. Griller le couvercle fermé pendant 10 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
5. Badigeonner le reste de sauce sur tout le chou-fleur. Disposer sur le gril, les fleurons vers le bas. Griller 5 minutes, retourner et continuer la cuisson 2 minutes de plus.
6. Pour servir, trancher le chou-fleur en steaks ou quartiers. Garnir le chou-fleur du tofu et du yogourt. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

ROULÉS DE LAITUE À LA DINDE



TRUC : Réfrigérez la dinde cuite jusqu'à 3 jours. Tranchez, puis faites cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,58 \$CA/2,83 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 ½ tasse de légumes tranchés et 1 c. à table de votre **trempeuse Épicure** préférée

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet effiloché**

¼ tasse d'eau

1 lb (450 g) de dinde hachée

1 grosse patate douce

1 tomate Roma

1 avocat

12 feuilles de laitue iceberg

Garnitures (facultatif) : salsa

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 16 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 130 mg, Glucides 21 g (Fibres 7 g, Sucres 7 g), Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement et l'eau. Avec les mains, ajouter la dinde et bien mélanger. Presser dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, peler et couper la patate douce en dés, hacher la tomate et trancher l'avocat.
3. Retirer la dinde de l'étuveuse et placer sur une planche à découper.
4. Rincer l'étuveuse; ajouter les patates douces. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 4 à 6 minutes.
5. Entretemps, trancher finement la viande.
6. Pour servir, répartir la viande sur les feuilles de laitue et garnir de patate douce, de tomate et d'avocat. Servir avec de la salsa, si désiré.