

SOUPE HIVERNALE AUX CHAMPIGNONS À L'ÉTUVEUSE



TEMPS TOTAL : 20 min



DONNE : 4 tasses
(4 portions)



COÛT PAR PORTION :
2,14 \$CA/1,82 \$US

TRUC

Pour gagner du temps, achetez des champignons prétranchés. Ou encore, choisissez vos champignons préférés pour obtenir un mélange de saveurs; utilisez ½ lb (225 g) de champignons entiers.

- | | |
|---|---|
| 1 sachet d' Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons | 3 tasses de champignons tranchés, comme cremini |
| 3 ½ tasses de lait, au choix | 2 c. à table de beurre ou d'huile d'olive |

1. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement et le lait; réserver.
2. Disposer les champignons et le beurre dans une **Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les champignons commencent à libérer leur jus et soient légèrement tendres, environ 5 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
3. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant environ 15 minutes. Mélanger toutes les 5 minutes et cuire jusqu'à ce que la soupe bouillonne et ait légèrement épaissi.

Par portion (environ 1 tasse) : Calories 210, Lipides 10 g (Saturés 6 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 340 mg, Glucides 19 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 10 g

SOUPE THAÏE AU COCO À L'ÉTUVEUSE



TEMPS TOTAL : 20 min



DONNE : 6 tasses
(4 portions)



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

TRUC

Remplacez le tofu par du poulet cuit ou des crevettes cuites.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 petit pain de grains entiers.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 grosse patate douce | 2 bébés bok choy |
| 1 sachet d' Assaisonnement Soupe thaïe au coco | 1 bloc (454 g) de tofu semi-ferme |
| 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco | 1 tasse de champignons tranchés |
| 2 tasses d'eau chaude | ½ lime, facultatif |

1. Couper en petits dés la patate douce afin d'obtenir environ 2 tasses. Placer dans l'**Étuveuse ronde**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, dans une grande tasse à mesurer, combiner l'assaisonnement, le lait de coco et l'eau chaude. Hacher grossièrement le bok choy afin d'obtenir environ 2 tasses. Égoutter le tofu et mesurer 1 ½ tasse. Garder le reste pour une autre fois.
3. Une fois les patates tendres, verser le mélange de lait de coco dans l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ de 4 à 6 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
4. Ajouter délicatement le bok choy, le tofu et les champignons. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le bok choy et les champignons soient tendres, environ 4 minutes. Presser le jus de la lime, si désiré.

TRUC : Pour un plus grand apport en protéines, ajoutez le reste de tofu à votre smoothie matinal. Vous ne le goûterez même pas!

Par portion (d'environ 1 ½ tasse) : Calories 340, Lipides 19 g (Saturés 13 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 340 mg, Glucides 30 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 16 g

POULET DE RÔTISSERIE



TEMPS TOTAL : 25 min



DONNE : 8 portions



COÛT PAR PORTION :
2,29 \$CA/1,95 \$US

TRUC

Cuisez une fois, mangez deux fois. Utilisez les restes pour une salade-repas ou encore pour ajouter à une soupe ou à des pâtes.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou 1 petit pain de grains entiers.

Prévoyez du riz ou du pain pour toutes les saveurs qui s'accumuleront au fond! Ayez aussi à portée de main un thermomètre à lecture instantanée, car le temps de cuisson varie d'un micro-ondes à l'autre.

3 lb (1,36 kg) de poulet entier

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôti**

1. Disposer le poulet dans l'**Étuveuse ronde**, poitrine vers le bas. Saupoudrer la moitié de l'assaisonnement et en frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste d'assaisonnement sur la viande pour bien l'enrober.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Autrement, rôtir de 65 à 70 minutes dans un four préchauffé à 400 °F.
3. Pour tester le niveau de cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.

TRUC : Gardez les jus! Laissez le poulet reposer de 8 à 10 minutes avant de le couper. Ainsi, les jus auront le temps de rentrer dans la viande.

Par portion : Calories 210, Lipides 12 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 240 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g

SOUPE AU POULET DE RÔTISSERIE ET LÉGUMES À L'ÉTUVEUSE



TEMPS TOTAL : 20 min



DONNE : 8 tasses
(4 portions)



COÛT PAR PORTION :
3,10 \$CA/2,64 \$US

TRUC

Ajoutez une tombée de crème pour une soupe plus riche.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

La soupe est une excellente façon d'utiliser les restes de poulet cuit. Cette recette est polyvalente; préparez-la avec vos légumes congelés préférés ou remplacez-les par des légumes frais de saison favoris.

1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés, sans sel ajouté

½ sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

6 tasses d'eau ou de bouillon au choix

4 tasses de légumes congelés mélangés

2 tasses de **Poulet de rôtisserie**, cuit et effiloché

Garnitures (facultatif) : Herbes fraîches coupées ou parmesan râpé

1. Dans une **Étuveuse ronde**, combiner les tomates en dés, l'assaisonnement et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ de 6 à 8 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
2. Ajouter les légumes et le poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 3 minutes.
3. Verser dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré.

Par portion (2 tasses) : Calories 310, Lipides 10 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 460 mg, Glucides 32 g (Fibres 9 g, Sucres 4 g), Protéines 24 g