

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES



Ce plan de repas sains va vous (et votre famille) faire saliver à l'heure du souper. Fini l'ennui. Finie la cohue de dernière minute. Et finies les pizzas surgelées!

Ces soupers de semaine sont des solutions de repas parfaitement équilibrés pour 4 à 6 personnes. Le Donair et le Porc effiloché donnent un nombre de portions plus élevé, ce qui signifie que vous aurez des restes pour le dîner ou souper du lendemain. Suivez simplement les recettes sur les emballages pour cuisiner des repas sains pour toute la famille.

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.

Étuveuses

- Pour une cuisson rapide, saine et écoénergétique sans avoir à chauffer le four!
- Simplifiez la cuisson des repas : utilisez la cuisinière et le micro-ondes pour cuisiner plus rapidement le repas.
- Contenance : **Étuveuse multi-usages et ronde** : 14 $\frac{3}{4}$ tasses; **Étuveuse rectangulaire** : 3 $\frac{1}{2}$ tasses.



Plaque de cuisson et Tapis de cuisson

- La **Plaque de cuisson** est une plaque tout usage faite d'une seule pièce d'aluminium, avec un rebord d'un pouce. Elle est 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.
- Le **Tapis de cuisson** est un tapis antiadhésif, souple et réutilisable fait de silicone. Le rebord permet d'éviter les débordements. Il convient parfaitement à la Plaque de cuisson; c'est un match parfait dans la cuisine! Résiste à la chaleur jusqu'à 450 °F.














Wok et couvercle en verre

- Wok classique de forme incurvée; surface de cuisson généreuse pour les sautés.
- En aluminium solide pour une répartition égale de la chaleur. Va au four jusqu'à 450 °F.
- Revêtement en céramique durable et antiadhésif facile à nettoyer et résistant à l'usure. Sans PFOA ni PTFE.
- Le couvercle en verre transparent résiste aux chocs et emprisonne la vapeur pour des aliments bien juteux.



3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

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

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	<u>BOL-REPAS AU TAHINI</u> 6 portions 2,77 \$CA 2,35 \$US 	<u>SAUTÉ AIGRE-DOUX</u> 4 portions 4,32 \$CA 3,67 \$US 	<u>ENCHILADAS</u> 4 portions 3 \$CA 2,55 \$US 
	<u>PAD THAÏ</u> 4 portions 5,93 \$CA 4,68 \$US 	<u>TACOS</u> 6 portions 2,44 \$CA 2,07 \$US 	<u>POULET DE RÔTISSERIE</u> 8 portions 2,35 \$CA 2 \$US 
MARDI	<u>CHEESESTEAK À LA PHILLY</u> 6 portions 3,88 \$CA 3,30 \$US 	<u>POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL</u> 4 portions 3,33 \$CA 2,83 \$US 	<u>SAUTÉ AU BŒUF ET AU BROCOLI</u> 4 portions 3,65 \$CA 3,10 \$US 
	<u>POULET AU BEURRE</u> 8 portions 2,30 \$CA 1,96 \$US 	<u>DONAIR</u> 10 portions 1,80 \$CA 1,53 \$US 	<u>LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES</u> 4 portions 2,37 \$CA 2,01 \$US 
MERCREDI	<u>POULET AU BEURRE</u> 8 portions 2,30 \$CA 1,96 \$US 	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US 	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 
	<u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,18 \$CA 1,85 \$US 	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US 	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 
JEUDI	<u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,18 \$CA 1,85 \$US 	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US 	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 
	<u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,18 \$CA 1,85 \$US 	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US 	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 
VENDREDI	<u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,18 \$CA 1,85 \$US 	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US 	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 
	<u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,18 \$CA 1,85 \$US 	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US 	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 

Les coûts par portion sont basés sur le prix moyen à l'épicerie.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 poivrons :**
 - 2 gros, rouges (Pad thaï)
 - 2 moyens (Cheesesteak à la Philly)
- 3 petites patates douces** (Bol-repas au tahini)
- 2 oignons :**
 - 1 gros (Poulet au beurre)
 - 1 petit, jaune (Cheesesteak à la Philly)
- 1 grosse betterave** (Bol-repas au tahini)
Substitution : 1 ½ tasse de betterave en spirales
- 1 lime** (Pad thaï) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- ½ concombre anglais** (Bol-repas au tahini)
- 1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés**, environ 3 tasses (Cheesesteak à la Philly)
- 6 tasses de verdure**, au choix (Bol-repas au tahini)
- 2 tasses de fèves germées** (Pad thaï)
Substitution : bébés épinards

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 2 c. à table (Bol-repas au tahini)
 - 1 c. à table (Pad thaï)
 - 1 c. à table (Cheesesteak à la Philly)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Poulet au beurre)
- 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Pad thaï)
- ½ tasse de tomates broyées** (Poulet au beurre)
- ¼ tasse de tahini** (Bol-repas au tahini)
- 3 c. à table de ketchup** (Pain de viande classique)
- 2 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Pad thaï)
- 2 c. à table d'arachides rôties**, facultatif (Pad thaï)
- 1 c. à thé de cassonade** (Pain de viande classique)
- 1 c. à thé de moutarde au miel** (Pain de viande classique) | *Substitution : moutarde jaune*

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**, les **Bols de préparation** et les **Contenants fraîcheur**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des carottes ou du concombre, des haricots verts, des fleurons de brocoli, du riz et des pommes de terre.

PROTÉINES

- 3 œufs :**
 - 2 (Pad thaï)
 - 1 (Pain de viande classique)
- 2 ½ lb (1,13 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 5 poitrines :
 - 2 lb/900 g (Poulet au beurre) | *Substitution : pois chiches ou tofu ferme*
 - ½ lb/225 g (Pad thaï) | *Substitution : crevettes, pois chiches ou tofu ferme*
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Pain de viande classique)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf tranchées finement** (Cheesesteak à la Philly)
- 3 boîtes (19 oz/540ml chacune) de pois chiches non salés** (Bol-repas au tahini)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de mozzarella râpé** (Cheesesteak à la Philly) | *Substitution : fromage provolone*
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Poulet au beurre)
- 1 c. à table de beurre**, de préférence non salé (Poulet au beurre)

BOULANGERIE

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



LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 petites patates douces (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 2 poivrons (Feuilles de laitue garnies)
- 2 tomates (Donair)
- 1 petite laitue, environ 16 feuilles (Feuilles de laitue garnies)
- ½ concombre anglais (Donair)
- ½ tête de laitue romaine (Donair)
Substitution : salade verte
- ½ oignon rouge (Donair)
- 2 tasses de pois mange-tout (Sauté aigre-doux)

GARDE-MANGER

- Huile :
 - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
 - 1 c. à table (Poulet sauce sucrée à l'ail)
 - 1 c. à table, de préférence de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas en morceaux (Sauté aigre-doux)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Sauté aigre-doux)
- 2 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya, de préférence faible en sodium
 - 2 c. à table (Sauté aigre-doux)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 2 c. à table de vinaigre blanc (Sauté aigre-doux)

PROTÉINES

- 3 ½ lb (1,58 kg) de bœuf haché maigre :
 - 2 lb/900 g (Donair)
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2 poitrines (Sauté aigre-doux)
Substitution : tofu mi-ferme
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau, environ 6 cuisses (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies) | Substitution : poulet ou bœuf haché

BOULANGERIE

- 12 coquilles de tacos (Tacos)
- 10 pitas de blé entier (Donair)

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**, les **Bols de préparation** et les **Contenants fraîcheur**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz, des légumes frais, de la verdure et des avocats (pour faire le guacamole).



LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- ½ lime (Enchiladas)
- 4 tasses de fleurons de brocoli (Sauté au bœuf et au brocoli)

GARDE-MANGER

- Huile :
 - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
 - 1 c. à table, de préférence de coco ou d'olive (Enchiladas)
- 1 tasse de ketchup (Porc effiloché)
- ½ tasse de cassonade (Porc effiloché)
- ½ tasse de vinaigre (Porc effiloché)
- 3 c. à table de pâte de tomate (Enchiladas)
- 2 c à table de mayonnaise (Lanières de poulet croustillantes) | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 2 c. à table de sauce soya, de préférence faible en sodium (Sauté au bœuf et au brocoli)

PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc, désossée (Porc effiloché) | *Substitution : soc de porc*
- Poulet entier de 3 lb (1,36kg) (Poulet de rôtisserie)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté au bœuf et au brocoli) | *Substitution : bœuf haché maigre*
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 morceaux (Lanières de poulet croustillantes)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs, de préférence non salés (Enchiladas)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de fromage râpé, au choix (Enchiladas)

BOULANGERIE

- 4 tortillas moyennes (Enchiladas)

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**, les **Bols de préparation** et les **Contenants fraîcheur**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes frais supplémentaires comme des carottes et des haricots verts, de la verdure, des petits pains et du riz ou du quinoa.

