



E P I C U R E™

SOUPERS À L'ÉTUVEUSE

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS À L'ÉTUVEUSE



SOUPERS À L'ÉTUVEUSE

GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES
avec RECETTES EN PRIME



Ce guide de recettes changera vraiment la donne, dans votre cuisine. Devenez maître de la cuisson au micro-ondes et utilisez l'**Étuveuse ronde** pour cuisiner des repas de poulet et des soupes délicieuses. Ce qu'il y a de formidable, c'est le peu de vaisselle à faire après!

Comme la liste d'épicerie est déjà prête, vous pouvez vous concentrer à mettre le souper sur la table en 20 minutes ou moins. Ces recettes sont économiques. De plus, utilisez les suggestions pour équilibrer parfaitement votre assiette afin de déguster un repas nutritif chaque fois.

OUTIL DE CUISINE

La planification des repas et la préparation des aliments peuvent être si faciles avec les bons outils. L'**Étuveuse ronde** va de pair avec cette collection. Vous pourrez cuisiner plus rapidement, plus facilement et en salissant moins de vaisselle.

ÉTUVEUSE RONDE

- Avec sa forme ronde, elle est idéale pour cuisiner de la soupe ou un poulet entier! Elle permet aussi un service facile.
- Les trous d'aération du couvercle empêchent les liquides de déborder.
- Base solide et poignées larges; facile à transporter et placer dans le micro-ondes ou le four.
- Résiste à une chaleur allant jusqu'à 450 °F.
- Parfaite pour la cuisson au micro-ondes. Étuver les aliments conserve leur saveur et leur moelleux, sans ajout de beurre, ni d'huile. Conserve aussi plus de nutriments.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Laver à la main avant la première utilisation.
- Va au lave-vaisselle, au four et au micro-ondes.
- Éviter d'utiliser des ustensiles de métal. Silicone ou bois recommandé.

ATTENTION : Le contenu peut être très chaud. Utilisez des mitaines de four et soyez prudent au moment de retirer le couvercle.



LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 bébés bok choy** (Soupe thaïe au coco)
Substitution : brocoli
- 1 gros oignon** (Poulet au beurre)
- 1 patate douce** (Soupe thaïe au coco)
- ½ lime, facultatif** (Soupe thaïe au coco)
- 4 tasses de champignons tranchés**,
comme cremini | *Option : préemballés,*
environ 2 paquets (7 oz/200 g)
 - 3 tasses (Soupe hivernale aux champignons)
 - 1 tasse (Soupe thaïe au coco)

GARDE-MANGER

- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de lait de coco :**
 - 1 boîte (Poulet au beurre)
 - 1 boîte (Soupe thaïe au coco)
- ½ tasse de tomates broyées** (Poulet au beurre)
- 1 c. à table de miel** (Boulettes de viande miel et ail)

PROTÉINES

- 1 bloc (454 g) de tofu mi-ferme** (Soupe thaïe au coco)
Substitution : poulet ou crevettes
- 3 lb (1,36 kg) de poulet entier** (Poulet de rôtisserie)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet**, désossée et
sans peau, environ 4 poitrines (Poulet au beurre)
Substitution : 4 tasses de pois chiches ou
2 lb (900 g) de tofu ferme
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre**
(Boulettes de viande miel et ail)

PRODUITS LAITIERS

- 3 ½ tasses de lait**, au choix (Soupe hivernale
aux champignons)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %**
(Poulet au beurre)
- 3 c. à table de beurre**
 - 2 c. à table (Soupe hivernale aux
champignons) | *Substitution : huile d'olive*
 - 1 c. à table (Poulet au beurre)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes mélangés, des légumes verts, du riz, des petits pains de grains entiers, du pain et du poulet ou du saumon en conserve pour préparer des sandwiches.



POULET DE RÔTISSERIE

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.



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



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



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

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.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de poulet entier
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

VALEUR NUTRITIVE

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.

INSTRUCTIONS

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.

SOUPE HIVERNALE AUX CHAMPIGNONS

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



 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 TASSES, POUR 4 PORTIONS**  **2,14 \$CA/1,67 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un sandwich ouvert ou un demi-sandwich fait d'une tranche de pain de grains entiers, ½ c. à table de mayonnaise, ½ tasse de protéines maigres (poulet ou saumon) et ½ tasse de légumes.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**

3 ½ tasses de lait, au choix

3 tasses de champignons tranchés, comme cremini

2 c. à table de beurre ou d'huile d'olive

VALEUR NUTRITIVE

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.

INSTRUCTIONS

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.

BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL

TRUC : Pour une saveur et une couleur plus riches, ajoutez à la sauce 1 c. à thé de mélasse pendant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 11 min



4 PORTIONS



2,53 \$CA/2,15 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**, divisé
¾ tasse d'eau
1 c. à table de miel

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (4 boulettes de viande) :

Calories 310, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 460 mg, Glucides 26 g (Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le bœuf et 2 c. à table d'assaisonnement. Façonner 16 boulettes de viande (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse ronde** ou une **Étuveuse multi-usages** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un **Wok**, combiner le reste d'assaisonnement, l'eau et le miel. Porter à ébullition sur feu moyen-vif, en remuant constamment. Réduire le feu, puis mijoter jusqu'à consistance désirée de la sauce.
4. Une fois les boulettes de viande cuites, égoutter avec soin et jeter le liquide du fond de l'étuveuse. Transférer les boulettes de viande dans le wok; mélanger pour bien enrober de sauce. Servir avec du riz, si désiré.

POULET AU BEURRE



 TEMPS TOTAL : 20 min  8 PORTIONS  2,26 \$CA/1,92 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de haricots verts ou de fleurons de brocoli étuvés et 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 gros oignon
1 c. à table de beurre
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco
½ tasse de tomates broyées
2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, en cubes
½ tasse de yogourt grec nature 2 %

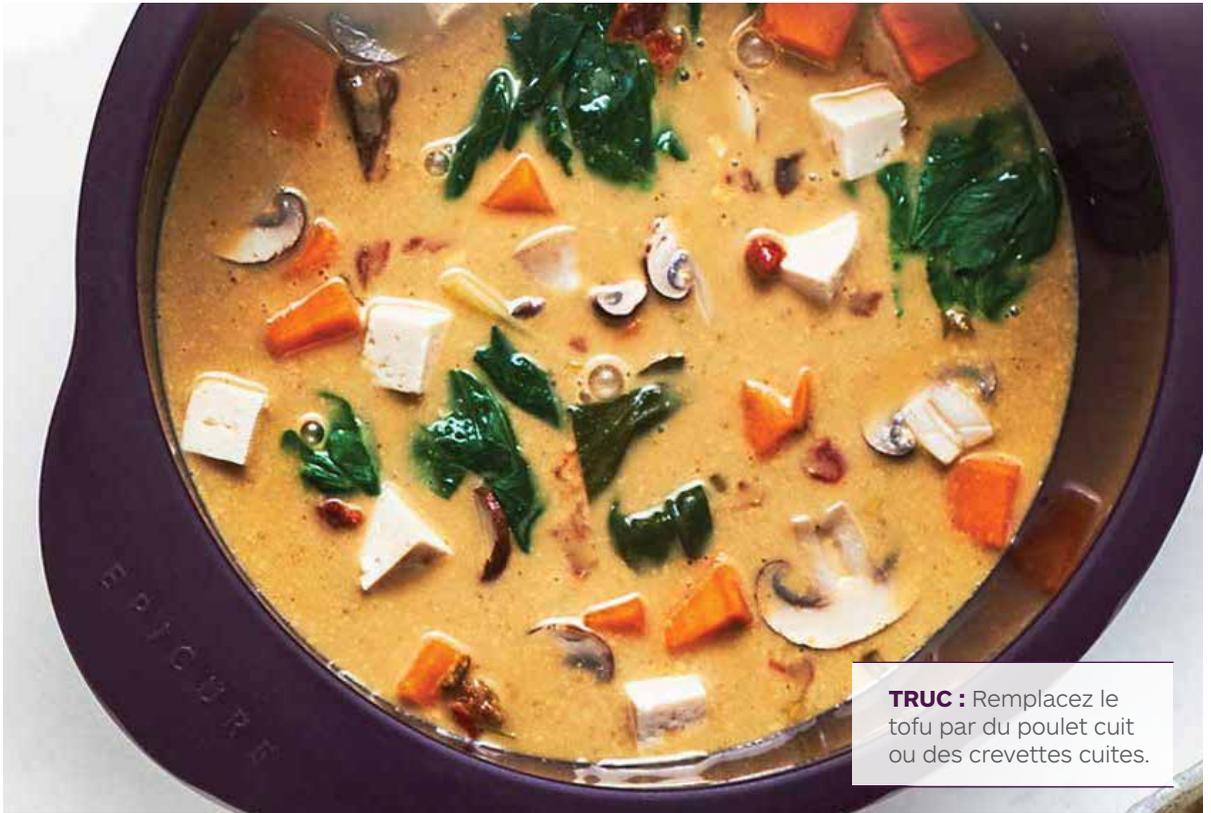
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 15 g (Saturés 11 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 120 mg, Glucides 7 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Émincer l'oignon. Déposer dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages** avec le beurre et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes.
2. Ajouter le lait de coco, les tomates broyées et le poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Retirer du micro-ondes, puis ajouter le yogourt grec en brassant.

SOUPE THAÏE AU COCO



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

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **6 TASSES, POUR 4 PORTIONS**  **3,18 \$CA/2,70 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

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

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (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.

INSTRUCTIONS

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 4 à 6 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, dans une grande tasse à mesurer, combiner l'assaisonnement, l'eau chaude et le lait de coco. Hacher grossièrement le bok choy afin d'obtenir environ 2 tasses. Égoutter le tofu et mesurer 1 ½ tasse.
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 chaud, de 4 à 6 minutes. Brasser à mi-cuisson.
4. Ajouter le bok choy, le tofu et les champignons. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les bok choy et les champignons soient tendres, environ 4 minutes. Presser le jus de la lime, si désiré.

SOUPE AU POULET DE RÔTISSERIE ET LÉGUMES À L'ÉTUVEUSE



TEMPS TOTAL : 20 min



8 TASSES
(4 PORTIONS)



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

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.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

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

VALEUR NUTRITIVE

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.

INSTRUCTIONS

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.

PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET

TRUC : Pour une sauce plus épaisse, laissez le plat reposer 10 minutes avant de servir. La sauce épaissira en refroidissant.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,79 \$CA/3,22 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau
- 2 tasses de nouilles aux œufs extra larges, non cuites
- 1 ½ tasse de lait, au choix
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 sachet d'**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**
- 2 tasses de pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

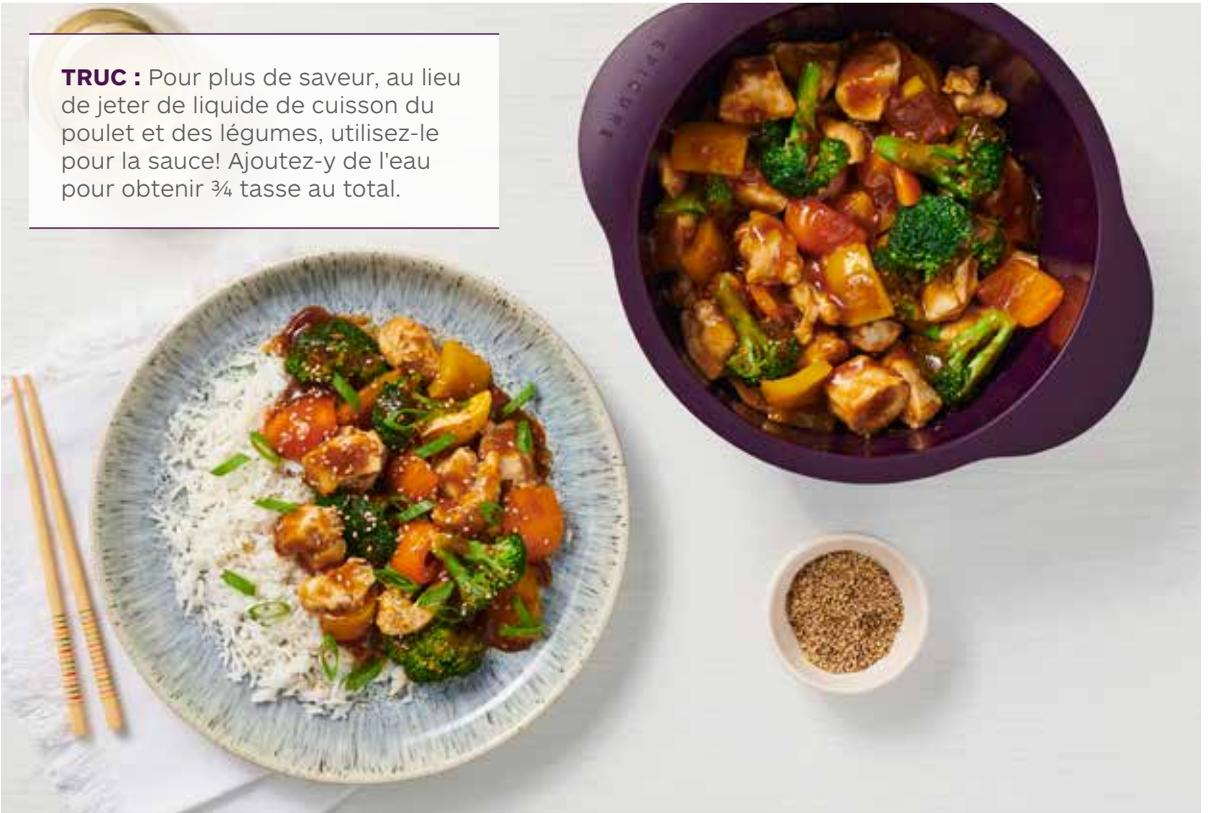
Par portion : Calories 390, Lipides 6 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 360 mg, Glucides 41 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 38 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, disposer le poulet en une seule couche (les filets peuvent se toucher). Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes.
2. Ajouter les nouilles, le lait, l'eau chaude et l'assaisonnement. Brasser pour mélanger. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 5 minutes. Retirer du micro-ondes et mélanger. Cuire 3 minutes et 30 secondes de plus.
3. Ajouter les pois en brassant. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que la sauce ait épaissi.

POULET MIEL ET AIL À L'ÉTUVEUSE

TRUC : Pour plus de saveur, au lieu de jeter de liquide de cuisson du poulet et des légumes, utilisez-le pour la sauce! Ajoutez-y de l'eau pour obtenir $\frac{3}{4}$ tasse au total.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,91 \$CA/3,32 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 poivrons
 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
 2 tasses de fleurons de brocoli
 1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**
 $\frac{3}{4}$ tasse d'eau
 $\frac{1}{2}$ c. à table de miel
Garnitures (facultatif) : oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 240, Lipides 3 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 460 mg, Glucides 29 g (Fibres 3 g, Sucres 19 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper les poivrons et le poulet en morceaux de 1 po.
2. Disposer le poulet dans une **Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée 4 minutes. Ajouter le brocoli et cuire au micro-ondes 1 minute. Ajouter les poivrons. Cuire au micro-ondes de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes encore légèrement croquants.
3. Retirer le poulet et les légumes de l'étuveuse et jeter le liquide; couvrir pour garder chaud.
4. Dans la même étuveuse (sans la laver), fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau et le miel. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 2 minutes, en fouettant à mi-cuisson. Si la sauce n'a pas la consistance que vous souhaitez après 2 minutes, continuer la cuisson par intervalles de 30 secondes, en fouettant chaque fois, jusqu'à l'épaisseur désirée.
5. Ajouter le poulet et les légumes à la sauce; remuer pour enrober. Verser dans des bols et garnir chaque portion d'oignons verts, si désiré.

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 et **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.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, 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.

REPAS D'INSPIRATION THAÏE À L'ÉTUVEUSE



 TEMPS TOTAL : 20 à 25 min  4 PORTIONS  4,45 \$CA/3,78 \$US PAR PORTION

Voici un plat de riz crémeux qui salit peu de vaisselle, parfait pour les soirs de semaine occupés!

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, comme des pois mange-tout.

INGRÉDIENTS

2 poivrons
2 tasses de champignons tranchés
1 tasse de riz blanc non cuit
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
½ tasse d'eau
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe thaïe au coco**
1 sac (340 g) de crevettes cuites congelées décortiquées, décongelées
Garnitures (facultative) : oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 7 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 460 mg, Glucides 56 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper les poivrons en dés, puis les disposer dans l'**Étuveuse ronde**. Ajouter les champignons, le riz, le lait de coco, l'eau et l'assaisonnement. Bien combiner. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes. Brasser à mi-cuisson et cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre.
2. Ajouter les crevettes en brassant. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 1 minute, ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien réchauffées. Si le temps le permet, laisser reposer quelques minutes avant de servir. L'humidité du riz aura le temps de bien se répartir.
3. Verser dans des bols et garnir chaque portion d'oignons verts tranchés, si désiré.